

Dolnokubínsky AKVATLON

4. ročník

15. 03. 2020 – nedeľa



- USPORIADATEĽ:** Mestský plavecký klub Dolný Kubín, Športovcov 1182/5, Dolný Kubín
- V SPOLUPRÁCI:** INTERŠPORT DK, good systém s.r.o., Mesto Dolný Kubín a AQUARELAX
- MIESTO:** Aquarelax, Športovcov 1182/5 - prezentácia, plávanie a beh
- DÁTUM:** 15. 03. 2020 - nedeľa, začiatok o 7:00 na plavárni, Športovcov 1182/5
- ŠTATÚT:** Preteky sú zaradené do súťaží Slovenského pohára v akvatlone vyhlasovaných Slovenskou triatlonovou úniou.
- INFO KONTAKT:** Katarína Mikulová, tel.: +421 0905 899 500, mikulova.katka@gmail.com
- KATEGÓRIE/OBJEMY:** Preteká sa podľa vekových kategórií platných pre rok 2020

Kategória	Vek	Rok nar.	Súťaž
Nádeje B chl./dievč.	9 a ml.	2011 a ml.	50 m plávanie - 250 m beh
Nádeje A chl. / dievč.	10 – 11	2010-2009	100m plávanie - 500 m beh
Mladší žiaci / žiačky	12 - 13	2008-2007	200m plávanie - 1 km beh
Starší žiaci / žiačky	14 - 15	2006-2005	400m plávanie - 2 km beh
Dorastenci, Dorastenky	16 - 17	2004-2003	1000m plávanie - 5 km beh
Juniori, Juniorky	18 - 19	2002-2001	1000m plávanie - 5 km beh
Elite muži, ženy	20 - 39	2000 a st.	1000m plávanie - 5 km beh
Veteráni 1	40 - 49	1980-1971	1000m plávanie - 5 km beh
Veteráni 2	50 - 59	1970-1961	1000m plávanie - 5 km beh
Veteráni 3	60 a st.	1960 a st.	1000m plávanie - 5 km beh
Veteránky 1	40 - 49	1980-1971	1000m plávanie - 5 km beh
Veteránky 2	50 a st.	1970 a st.	1000m plávanie - 5 km beh
Fit muži	16 a st.	2004 a st.	400m plávanie - 2 km beh
Fit ženy	16 a st.	2004 a st.	400 m plávanie - 2 km beh

- PRIHLÁŠKY:** **Prihlášky:** on-line na www.triathlon.sk, do 13.03.2020 do 08:00 hod. V prihláške treba uviesť aj predpokladaný čas zaplávania určenej trate (nádeje 50/100m, ml. Žiaci 200m, st. žiaci a Fit 400m, ostatní 1000m). Kto neuvedie čas, bude zaradený do poslednej najpomalšej rozplavby. Pretekári neregistrovaný v STU posielajte prihlášky na: mikulova.katka@gmail.com.
- ODHLÁŠKY:** **Registrácia na mieste bude možná len do kategórie OPEN (FIT muži / ženy).** on-line na www.triathlon.sk, alebo telefonicky na t.č. 0905899500 do 14. 03. 2020 do 8:00 hod.
- ŠTARTOVNÉ:** 11 € všetky kategórie, zahŕňa vstupné na plaváreň (1€) a obed (4€). Štartovné sa hradí bankovým prevodom. Názov účtu je: Mestský plavecký klub Dolný Kubín o. z. Číslo účtu v tvare IBAN: SK39 0900 0000 0000 5418 6314, VS: 20190310, do poznámky uveďte meno a priezvisko pretekára, každý účastník (klub alebo oddiel) sa musí preukázať dokladom o zaplatení štartovného. Doklad o zaplatení štartovného zašlite e-mailom: mikulova.katka@gmail.com, môžete ho predložiť aj pri prezentácii.
- CENY:** V absolútnom poradí finančné ceny v celkovej výške 150 eur:
M 40-25-10
Ž 40-25-10
Prví traja pretekári v každej kategórii budú ocenení diplomom, medailou a vecnou cenou.
- POPIS TRATÍ:** **Plávanie:** v 25 m bazéne, v samostatných rozplavbách. Rýchle rozplavby po 2 pretekároch na dráhe, pomalé po 3 a viac pretekároch. Štart je z vody, kotúľové obrátky sú povolené. Pri 2 plavcoch na dráhe jeden pláva na pravej polovici dráhy a druhý na ľavej polovici, vodiaca čierna čiara na dne určuje stred dráhy, ktorá je v tomto prípade hranicou. Pri 3 a viac plavcoch v dráhe plávajú pretekári za sebou dookola, smerom tam na pravej polovici dráhy a smerom späť na ľavej polovici. Organizátor si vyhradzuje právo upraviť si počty pretekárov v dráhe. **Beh:** popri rieke Orava po novovybudovanom cyklochodníku. Pred behom si pretekári vyzdvihnú štartovné čísla a čipy. Po dobehnutí do cieľa treba číslo a čip vrátiť. Za stratený čip je účtovaný poplatok 30€.
- OBČERSTVENIE:** Pre každého pretekára bude pripravený obed v reštaurácii Kopačka.
- POKYNY:** Vstup na plaváreň je možný len v prezuvkách, plavecké čiapky sú povinné, v priestore bazéna je zakázané konzumovať jedlo a používať sklenené nádoby.
- PARKOVANIE:** je možné priamo pri plavárni.

ČASOVÝ PROGRAM: Nedeľa 15.03.2020, Aquarelax Dolný Kubín (krytá plaváreň)

PLAVECKÁ ČASŤ

07:00 - 08:00	prezentácia pre nádeje a žiacke kategórie, Fit muži a ženy
08:00 - 09:00	prezentácia pre ostatné kategórie
08:00 - 08:30	rozplavba (pre nádeje a žiacke kategórie, Fit muži a ženy)
08:30 - 08:45	štart Nádeje A/B - 50/100m
08:45 - 09:00	štart 200m mladší žiaci/ žiačky - 200m
09:00 - 09:30	štart 400m starší žiaci/ žiačky, Fit muži a ženy - 400m
09:30 - 10:00	rozplávanie ostatní 1000m
10:00 - 13:00	štart 1000m

Časy sú orientačné, budú upravené podľa počtu prihlásených pretekárov tak, že štart niektorých kategórií môže byť posunutý!!!

BEŽECKÁ ČASŤ

Štart bude Gundersenovou metódou podľa výsledku z plávania

12:50	poučenie
13:00	ŠTART Nádeje a následne ďalšie kategórie
Od 13:00	obed

VYHLÁSENIE VÝSLEDKOV:

Po dobehnutí posledného pretekára cca o 15:30.

VŠEOBECNÉ USTANOVENIA:

Plaváreň: Žiadame všetkých pretekárov, aby sa na plavárni správali podľa domáceho poriadku plavárne, aby sa zdržiavali len priestoroch na to určených, do šatní a k bazénu sa nesmie ísť v topánkach (teniskách) a zároveň prosíme, aby ste nejedli v priestoroch bazéna. Prosíme každého pretekára či fanúšikov, aby dodržiavali bezpečnosť a poriadok v priestoroch plavárne. Každý pretekár sa pretekov zúčastňuje na vlastnú zodpovednosť, bez akýchkoľvek nárokov na organizátora. Prihlásením na preteky, prevzatím štartovného čísla resp. zaplacením štartovného pretekár potvrdzuje túto skutočnosť. Každý pretekár preberá zodpovednosť za škodu spôsobenú na majetku alebo na zdraví voči tretím osobám aj za škodu na zdraví a majetku spôsobenú sebe samému. Organizátori si vyhradujú právo na zmenu v propozíciách a v organizácii pretekov. Účastníci budú o takejto zmene oboznámení v dostatočnom predstihu, minimálne 10 minút pred štartom.