

# ProCorde terénní triatlon - XV. ročník



## Datum, místo konání:

**Sobota 29.6. 2013**

Místo konání: Areál Pruněřovského autokempu a jeho okolí.

Registrace závodníků – restaurace v autokempu - koupaliště Pruněřov

**Start hlavního závodu** - 13:30 hodin (registrace od 10:30 do 12:30 hod.)

**Start dětských závodů** - 10:00 hodin (registrace od 8:30 do 10:00 hod.)

**Hlavní závod:** Plavání: 300 m - Cyklistika (terén): 21 km - Běh (silnice): 6 km

Čipová časomíra – zajišťuje Pohár Peruna o.s.

**Počet účastníků je omezen na 200** (kapacita depa) – **po závazném (s uhrazeným startovním) přihlášení 200 závodníků si pořadatel vyhrazuje právo další přihlášky odmítnout.**

## **Věkové kategorie:**

### **MUŽI**

Junioři: 1995 a mladší  
M20: 1994 – 1984  
M30: 1983 – 1974  
M40: 1973 – 1964  
M50: 1963 – 1954  
M60: 1953 a starší

### **ŽENY**

Juniorky: 1995 a mladší  
Ženy: 1994 - starší  
  
Dvougenerační rodinné dvojice

U mladistvých (tj. do dovršení 18-ti let věku) je nezbytné při registraci předložit písemný souhlas zákonného zástupce s účastí v závodě. Pro urychlení registrace je optimální pokud si formulář [„Souhlas zákonného zástupce“](#) vytisknete a přinesete jej s sebou k registraci již vyplněný a podepsaný.

## **Plavecká část - 300 m**

Plave se v místním koupališti. Použití neoprenů není povoleno (neboť neopren naprostá většina účastníků nevlastní – jedná se o hobby závod). Při teplotě vody pod 20.0 st.C. bude délka plavání zkrácena.

Hromadný start, ale ve 2 vlnách - max. 100 závodníků ve startovní vlně. V první vlně budou startovat kategorie M20 a M30. Ve druhé vlně, s odstupem 10 minut, pak M40-M60 + Junioři, Juniorky a Ženy.

## **Cyklistická část - 21.1 km / převýšení 601 m (MTB kolo)**

Krom úvodních 2.9 km je celá trasa vedená terénem. Jede se po lesních cestách ve stráních podél Pruněřovského potoka a okolí hradu Hasištejn. Na trati nejsou žádné mimořádněji technicky obtížné úseky. Celá trasa je sjízdná i

pro cyklisty s pouze základními technickými dovednostmi. Na trati jsou 4 kontrolní stanoviště evidující průjezd jednotlivých závodníků.

### **Běžecská část - 6.0 km / převýšení 70 m (silniční obuv)**

Ač jsme si pohrávali s myšlenkou „pořádného“ terénního běhu s výběhem na hrad Hasištejn (tak, jak tomu bývalo u prvních dvou ročníků), nakonec jsme se rozhodli umožnit závod „v pohodě“ absolvovat i běžecy méně „laděným“ závodníkům a též závodníkům, kteří mají potíže s velkými klouby, pro něž jsou seběhy z kopce „problematické“. Proto je trasa vedena po asfaltové silnici podél Pruněvského potoka. Běží se 3 km na otočku, se stoupáním pouhých 70 m, a zpět. V případě horkého počasí je výhodou příjemné klima, které zajišťuje Pruněvský potok a vzrostlé stromy, které chrání před přímým sluncem.

V běžecské části musí mít závodník dobře viditelně umístěné startovní číslo na hrudníku nebo v oblasti břicha. Z hlediska bezpečnosti je nezbytné běžet stále těsně při levé krajině ve směru běhu.

### **Startovné:**

**A, Přihlášení a uhrazení startovného převodem do úterý 25.6.2013 včetně** (tj. připsání peněz na náš účet)

**300 Kč** s teplým občerstvením po závodě (polévka, hlavní jídlo + 1 velké pivo či limo)

**200 Kč** bez občerstvení po závodě

**B, Přihlášení do pátku 28.6.2013 – 18:00 hod. s platbou startovného na místě, bez teplého občerstvení** po závodě - **250 Kč.**

**C, Přihlášení do závodu až na místě - startovné 350 Kč** a to bez teplého občerstvení po závodě.

***Pokud však bude závazně přihlášeno 200 závodníků (dle varianty A), pak nebude možné se na místě přihlásit ani za cenu vyššího startovného (omezená kapacita depa).***

Přihlašovací formulář je dispozici na našich webových stránkách [www.procorde.cz](http://www.procorde.cz), kde v modré liště „Námi pořádané akce“ je záložka „Přihlášky“.

Startovné připsané na náš účet po 25.6.2013 bude vráceno zpět odesílateli nejpozději do 5 pracovních dnů.

Startovné se hradí na účet: **2431733379 / 0800** vedený u České Spořitelny, pobočka Chomutov.

Jako **variabilní symbol uveďte datum narození bez teček** (např.: 15051984) a do „zprávy pro příjemce“ uveďte **své jméno a příjmení.**

Jsou možné i hromadné přihlášky – tj. rodinné či oddílové. Ty je však nutné dopředu domluvit mailem ([info@procorde.cz](mailto:info@procorde.cz)). Po zaslání seznamu účastníků, kterých se bude hromadná platba týkat, Vám bude přidělen variabilní symbol k této platbě. I když bude startovné hrazeno hromadně, je nezbytné i tyto účastníky napřed jednotlivě zaregistrovat cestou našeho webového přihlašovacího formuláře.

### **Vyhlášení výsledků:**

Slavnostní vyhlášení výsledků bude **v 17:00 hod..**

Vyhlášení budou celkoví vítězové/vítězky kategorií Muži a Ženy, vítězové věkových kategorií a vítězové kategorie „Rodinných 2-generačních dvojic“.

## Ceny za umístění:



Hlavní partner závodu, společnost **FIRO-tour**, věnuje pro absolutní vítěze závodu mužů a žen vouchery na zakoupení zájezdu u této cestovní kanceláře v hodnotě:

1. místo - 3.000 Kč
2. místo - 2.000 Kč
3. místo - 1.000 Kč

V rámci vyhlášení věkových kategorií budou předány diplomy, medaile a drobné ceny za 1. až 3. místo .

## Tombola:

Po slavnostním vyhlášení výsledků bude slosována tombola do které ProCorde s.r.o. věnuje 2 poukazy na Spiroergometrické vyšetření + paralelní laktátová křivka (cena 2.450 Kč/vyš.), 2 poukazy na „Plán individuálního jídelníčku na míru“ (cena 1.650 Kč/vyš.), 1 poukaz na balíček „Základní kardiologické vyšetření + výkonnostní diagnostika“ (cena vyšetření 4.790 Kč/vyš.) a hlavní cenou pak bude balíček vyšetření „Komplexní kardiologické vyšetření + výkonnostní diagnostika“ v ceně 6.090 Kč.

Slosována budou startovní čísla všech účastníků dokončivších hlavní závod. Vyhraný poukaz je nutné převzít osobně. Pokud tedy účastník odjede dříve, tak jeho výhra propadá ve prospěch následně vylosovaného a přítomného účastníka.

## Časový rozvrh:

### **sobota 29.6. 2013**

- 8:30 – 10:00 hod. - prezentace pouze dětských závodů
- 10:30 – 12:30 hod. - prezentace hlavního závodu
- 10:00 hod. - start dětských závodů
- 12:00 hod. - vyhlášení výsledků dětských závodů
- 12:30 hod. - otevření depa (do té doby nebude depo pořadatelem hlídáno)
- 12:30 hod. - výklad trati, seznámení s pravidly závodu
- 13.30 hod. - hromadný start závodu (2 startovní vlny – viz. kapitola „Plavecká část“)
- 17.00 hod. - vyhlášení výsledků a tombola.

## Startovní podmínky:

Všichni závodníci se účastní závodu na vlastní nebezpečí a jsou zodpovědní za škody, které způsobí sobě i druhým osobám - což potvrdí svým podpisem při registraci.

V době závodu nebude silnice uzavřena pro ostatní dopravu, regulace dopravy bude zajištěna pořadatelskou službou. I přes velmi slabý provoz je bezpodmínečně nutné dodržovat pravidla silničního provozu, zejména jet vpravo ve směru jízdy. V běžecké části je nutné běžet těsně při levé krajnici vozovky ve směru běhu.

Trať mimo silnici není nijak uzavřena pro stroje Lesů ČR a.s., pro cykloturisty a pěší. Je proto nezbytně nutné respektovat přítomnost i všech nezúčastněných závodu.

Závodník je povinen nechat se označit startovním číslem. Na plavání bude startovní číslo napsáno na levou paži a levou nohu. Na kolo a běh bude jednorázové startovní číslo „na gumě“ (s tímto číslem se nesmí plavat !!). Na cyklistickou část bude mít závodník číslo na zádech, na běžeckou část startovní číslo umístí na břicho.

Na trať nebude vpuštěn závodník bez ochranné cyklistické přilby a na jiném než horském kole.

Účastníci mladší 18-ti let budou zaregistrováni pouze po předložení písemného „[Souhlas zákonného zástupce](#)“ s účastí v tomto závodě.

Po závodě budou k dispozici sprchy s teplou vodou a též hadice s vodou na omytí kola.

Všem závodníkům bude umožněno zvážit se před startem závodu a následně pak ihned po doběhu. Tak si bude moci každý účastník zkontrolovat kvalitu svého pitného režimu během závodu.

Teplé občerstvení po závodě bude v místní restauraci, kde je i velmi dobré zázemí pro doprovod.

Závod je součástí „Poháru Peruna 2013“, kdy každý závodník získá za účast v tomto závodě 10 bodů do celkového hodnocení v seriálu a to bez ohledu na své umístění v tomto triatlonu.

### **Ubytování:**

#### **A) je možné v místním kempu**

- stany, event. chatičky (bohužel nevalné kvality)
- rezervace u pana Křivdy, tel.: 604 744 832.

#### **B) Hotel INGE v obci Místo**

- nově v r.2012 otevřený hotel (\*\*\*) v těsném sousedství hradu Hasištejn
- ubytování vysoké kvality, avšak za „odpovídající“ ceny.
- [www.hotelinge.cz](http://www.hotelinge.cz) , Tel.: 474 334 472

## **Dětské závody = Duatlon (běh – kolo – běh)**

Dětské závody budou mít charakter „kritéria“ okolo Pruněvovského koupaliště. Běhat a jezdit na kole se bude na cca 400 m dlouhém okruhu s prakticky nulovým převýšením. Terén je travnatý, místy nerovný s drny.

### **Věkové kategorie:**

| <b>Chlapci</b>           | <b>Dívky</b>             | <b>Délka závodu</b>       | <b>Start</b> |
|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------|
| M14: ročník 2000 – 1999  | Z14: ročník 2000 – 1999  | 1.000 m – 3.200 m – 400 m | 10:00 hod.   |
| M12: ročník 2002 – 2001  | Z12: ročník 2002 – 2001  | 800 m – 2.400 m – 400 m   | 10:25 hod.   |
| M10: ročník 2004 – 2003  | Z10: ročník 2004 – 2003  | 600 m – 1.600 m – 400 m   | 10:45 hod.   |
| M8: ročník 2006 – 2005   | Z8: ročník 2006 – 2005   | 400 m – 800 m – 200 m     | 11:05 hod.   |
| M6: ročník 2007 a mladší | Z6: ročník 2007 a mladší | 200 m – 400 m – 200 m     | 11:25 hod.   |

U dětí a mladistvých je nezbytné při registraci předložit písemný souhlas zákonného zástupce s účastí v závodě. Pro urychlení registrace je optimální pokud si formulář „[Souhlas zákonného zástupce](#)“ vytisknete a přinesete jej s sebou k registraci již vyplněný a podepsaný.

### **Startovné:**

**A, Přihlášení a uhrazení „stravného“ do úterý 25.6.2013 včetně (tj. připsání peněz na náš účet) 100 Kč** s teplým občerstvením po závodě (polévka, hlavní jídlo + 1 velké limo)

**B, Přihlášení do pátku 28.6.2013 – 18:00 hod., bez teplého občerstvení po závodě**  
**0 Kč** - nulové startovné je možné pouze při včasném přihlášení přes internetový registrační formulář.

**C, Přihlášení do závodu až na místě - startovné 50 Kč** a to bez teplého občerstvení po závodě.

Počet přihlášených na místě není v dětských kategoriích limitován.

Přihlašovací formulář je dispozici na našich webových stránkách [www.procorde.cz](http://www.procorde.cz), kde v modré liště „Námi pořádané akce“ je záložka „Přihlášky“.

„Stravné“ připsané na náš účet po 25.6.2013 bude vráceno zpět odesílateli nejpozději do 5 pracovních dnů.

„Stravné“ se hradí na účet: **2431733379 / 0800** vedený u České Spořitelny, pobočka Chomutov.  
Jako **variabilní symbol uveďte datum narození účastníka bez teček** (např.: 16022007) a **do „zprávy pro příjemce“ uveďte jméno a příjmení přihlašovaného dítěte.**

Jsou možné i hromadné přihlášky – tj. rodinné či oddílové. Ty je však nutné dopředu domluvit mailem ([info@procorde.cz](mailto:info@procorde.cz)). Po zaslání seznamu účastníků, kterých se bude hromadná platba týkat, Vám bude přidělen variabilní symbol k této platbě. I když bude startovné hrazeno hromadně, je nezbytné i tyto účastníky napřed jednotlivě zaregistrovat cestou našeho webového přihlašovacího formuláře.

### **Vyhlášení výsledků:**

Slavnostní vyhlášení výsledků s předáním diplomů a drobných cen vítězům a vítěžkám jednotlivých věkových kategorií bude **ve 12:00 hod.**

### **Startovní podmínky:**

Účastníci mladší 18-ti let budou zaregistrováni pouze po předložení písemného „[Souhlasu zákonného zástupce](#)“ s účastí v tomto závodě.

V průběhu celého závodu je závodník povinen mít na sobě dobře viditelně umístěné startovní číslo.

Na cyklistickou část závodu nebude vpuštěn závodník bez ochranné cyklistické přilby.

Závod je součástí „Poháru Peruna 2013“, kdy každý závodník získá za účast v tomto závodě 10 bodů do celkového hodnocení v seriálu a to bez ohledu na své umístění v tomto duatlonu.



**Pořadatel závodu:**

ProCorde s.r.o.

Ambulance preventivní kardiologie, funkční a výkonnostní diagnostiky

Viléma Blodka 5683

430 02 Chomutov

IČ: 287 49 120 (neplátci DHP)

[www.procorde.cz](http://www.procorde.cz)

mail: [info@procorde.cz](mailto:info@procorde.cz)

tel.: 777 686 979

Ředitel závodu a hlavní kontaktní osoba: MUDr. Jan Malecha (tel.: 777 686 323).

