

Milí plavci,
závod se blíží, a tak posíláme více informací. Prosím čtěte pozorně a podělte se o tyto informace i se svými týmovými kolegy, pokud plavete ve štafetě.

SOBOTA 30.3., 10:00-16:00 – ŠTAFETY
NEDĚLE 31.3., 9:00-15:00 – SÓLO PLAVCI

REGISTRACE

Štafety musí na registraci přijít všichni společně – případně může přijít zástupce štafety se všemi podepsanými čestnými prohlášeními. Budeme ale dělat fotky na diplomy, takže je nejlepší, pokud přijдете všichni společně.

Sobota 8:30-9:30

Budova bazénu, u pokladen 50m bazénu (vstup po schodech nahoru), Hradská 888.

Vstup do šaten a na bazén od 8:45.

REGISTRACE SÓLO PLAVCI

Sólo plavci se mohou registrovat navíc také v neděli ráno 8:00-8:40. Budova bazénu, u pokladen 50m bazénu (vstup po schodech nahoru), Hradská 888. Vstup do šaten a na bazén od 8:15.

Připravte si prosím **ZÁLOHU NA VSTUPNÍ ČIP 200 Kč** za každého plavce a pomocníka. Mějte prosím přesně 200 korunové bankovky. Čip slouží ke vstupu na bazén a k uzavření skříňky. K dispozici jsou i skříňky na cennosti, které doporučujeme použít. Při odchodu čip nezapomeňte vrátit, zálohu dostanete nazpět.

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Všichni budou při registraci podepisovat čestné prohlášení (u závodníků do 18 let podepisuje zákonný zástupce) a souhlas se zpracováním osobních údajů – znění posíláme v příloze. Sólo plavci se prokazují občanským průkazem, sólo plavci do 18 let doloží lékařské potvrzení a souhlas zákonného zástupce.

ROZDĚLENÍ DO DRAH

Rozdělení do drah proběhne podle rychlosti, kterou jste uvedli při přihlášení. Prosím zkontrolujte si na startovní listině na webu, ať co nejvíc odpovídá skutečnosti. Změny nám nahlaste co nejdříve. Prosíme buďte v dráze ohleduplní k ostatním plavcům – pokud je někdo rychlejší, tak mu umožněte (snadnější) předplavání.

PŘEDZÁVODNÍ BRIEFING

9:50-9:55 na bazéně (v neděli 8:50-8:55). Prosím buďte dochvilní, ať začneme včas. Účast sólo plavců povinná, ze štafety alespoň 1 člen.

MĚŘENÍ ČASU A POČÍTÁNÍ KOL

Po straně bazénu bude umístěna časomíra. U každé dráhy bude sedět rozhodčí, který bude počítat a zapisovat počet uplavaných kol (100m). Prosím nerušte je při počítání 😊

START a KONEC

Startuje se z vody na pokyn hlavního rozhodčího. Na konci uslyšíte zapískání.

Započítává se v časovém limitu 6 hodin uplavané celé kolo, tzn. 100 metrů. V případě, že by se jednalo o rekord, započítá se i uplavaný jeden bazén, tzn. 50 metrů.

PŘEDÁVKA ŠTAFETY

Předávání štafety probíhá dotekem členů štafety ve vodě. Členové štafety se mohou střídát v libovolném pořadí po 30 minutách. Jeden člen štafety může plavat maximálně 2 úseky za sebou (tzn. 1 hodinu). Pokud chcete vědět, kolik uplave každý člen štafety, evidujte si, kdy kdo plaval, a na vyžádání vám potom zašleme kopii počítačích archů.

VÝSLEDKY

V průběhu závodu budeme na balkóně vyvěšovat průběžné výsledky (každou hodinu). Celkové výsledky budou zveřejněné na webu plavecka-sestihodinovka.cz po vyhlášení a kontrole videa.

OBČERSTVENÍ PRO PLAVCE

Občerstvení je na balkóně. Prosíme, abyste jídlo nenosili mimo vyznačený prostor balkónu. Sóló plavci si mohou dát občerstvení v plastové krabičce na kraj bazénu (opačná strana, než je počítačí stanice). V dráze bude maximálně 6-7 plavců. Buďte prosím ohleduplní, ať se všichni vejdou.

OBĚD PRO POMOCNÍKY

Pro pomocníky bude připraven oběd. Prosíme pomocníky, aby neujídali občerstvení plavcům 😊

POMOCNÍCI

Připomeňte svým pomocníkům, že potřebují bazénovou obuv a zálohu na čip.

MEDICAL

Na bazéně budou plavčíci.

Bude tam také medical stůl, kam se můžete obrátit při drobných obtížích, jako je například překyselený žaludek, křeče atp. Nejedná se o lékaře.

PRAVIDLA

Čepička slouží jako startovní číslo k identifikaci plavce, je tedy povinná. Sóló plavci si mohou předem domluvit použití vlastní čepičky, pokud nebude vadit v identifikaci plavce.

Pro započítání kola je nutné se na obou stranách bazénu dotknout stěny bazénu – rukou nebo nohou. Plavky musí být pouze textilní, nesmí nadnášet, nesmí být pod kolena ani zakrývat ramena. Pánské plavky nesmí být celotělové. Plavci nesmí používat neoprén, ploutve, packy, desky, je zakázáno používat jakékoli pomůcky, dále přitahovat se o dráhu, chodit po dně atp.

Při porušení pravidel udělí rozhodčí 2 varování, při třetím je závodník automaticky diskvalifikován. Ve všem ostatním se řídíme pravidly dálkového plavání, viz www.plavani.info.

VEČEŘE SOBOTA – pro štafety

Cca 16:30 – 17:45

VEČEŘE NEDĚLE – sóló plavci

Cca 15:30 – 16:30

Restaurace Pranaya, Bartošova 40 (Modrá budova hned u závory při vjezdu na parkoviště)
Při registraci dostanete stravenky (i ty zaplacené pro doprovod), na večeři je doneste.

VYHLÁŠENÍ VÝSLEDKŮ – sobota cca 18h, neděle cca 16:45h

Vyhlášení proběhne po večeři na stejném místě.

BESEDA – Petr Vabroušek, přední světový triatlonista, kterého není třeba víc představovat. Bude s sebou mít i svoje knížky – **sobota od cca 19h** (po vyhlášení výsledků)

Můžete-li, zůstaňte po vyhlášení výsledků na besedu. Připravte si dotazy! Beseda nebude dlouhá, víme, že budete unavení, ale bylo nám líto nevyužít přítomnosti zajímavých osobností.

Doporučujeme, abyste se na závod pojistili.

A hlavně, užijte si to! Těšíme se na vás!!!

Sri Chinmoy Marathon Team