



Krušňoman Extreme Punk Triathlon 2018

KRUŠŇOMANSKÝ OTEVŘENÝ TRÉNINK NA TRATÍCH ŽELEZNÉHO MUŽE

ZÁKLADNÍ INFORMACE

- **Tohle není závod** (!!!), tohle je sportovně-kulturně-společenská výzva (trénink), při které si chceme užívat pohodu, klid a krásu Krušných hor jak plaváním, tak i na kole a na závěr v běhu.
- Čeká nás/vás 3,8km plavání, 180km cyklistiky (panoramata a zase panoramata) a na závěr 42km terénního běhu po cestách i necestách hor to Krušných.
- A to vše "na pankáče", tzn. bez zajištění, na pohodu.
- Doporučujeme k sobě tzv. Support, který Vám bude hlídat trasu dle mapy, jídlo a vše okolo.

K.O.T. = Krušnomanský Otevřený Trénink.

ČASOVÝ HARMONOGRAM

- × **Pátek, 17.srpna 2018**
19:30 hodin - Klíny, Penzion Stará Škola
www.penzion-staraskola.cz

- × **Sobota, 18.srpna 2018**
5:30 hodin - sraz na Barboře (okr. Teplice)
5:50 hodin - poslední informace a foto :-)
6:00 hodin - začátek tréninkové výzvy na pankáče

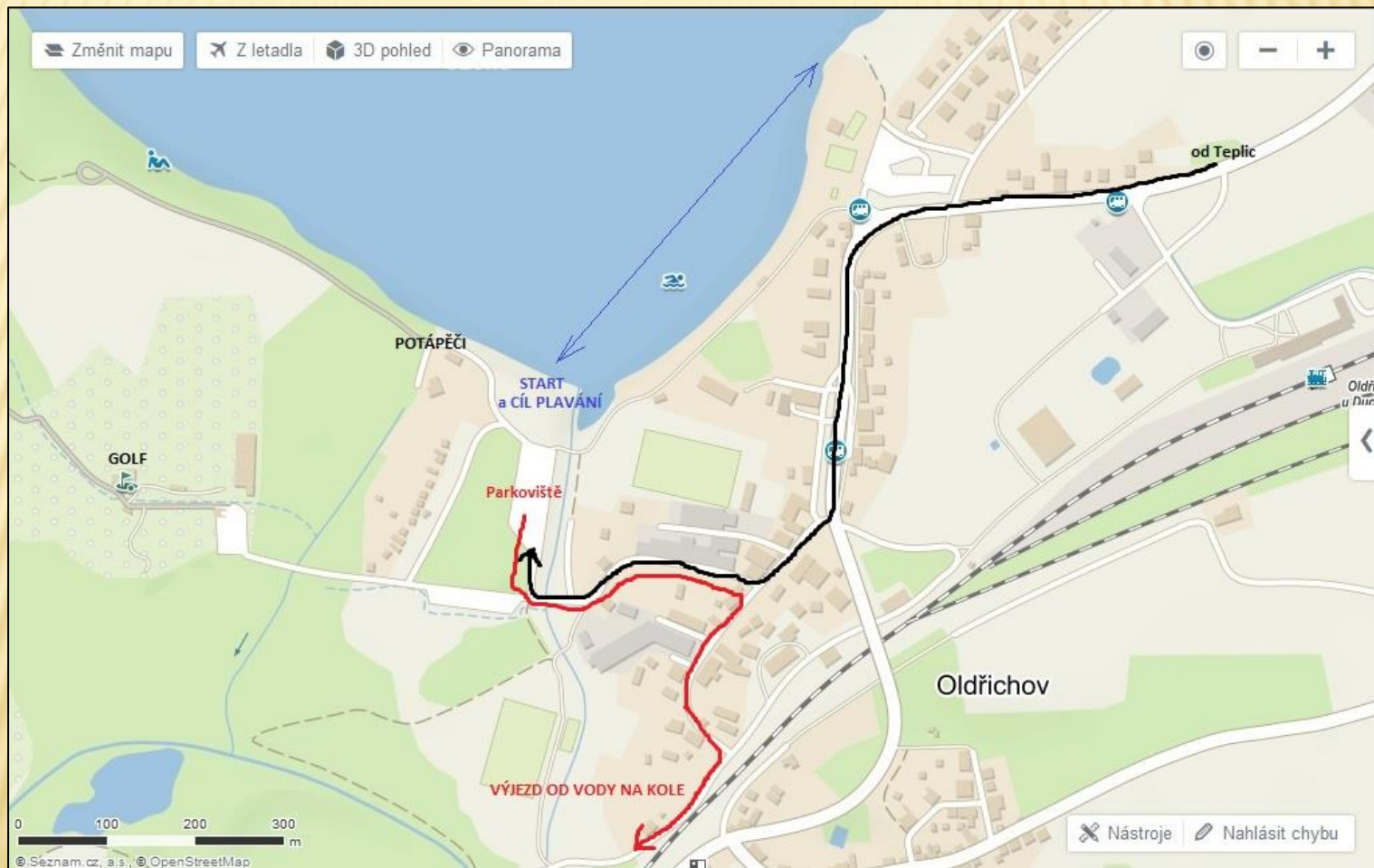
- × **Neděle, 19.srpna 2018**
9:00 hodin - v rámci snídaně na Penzionu Stará Škola slavnostní ukončení + společné foto

PLAVÁNÍ - INFORMACE

× PLAVÁNÍ:

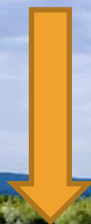
- + Neopreny povoleny – záleží na Vás
- + Každý sám si počítá 4 okruhy
- + Otočka: dotknutí plotu & dotknutí kuláčat
- + Support či ostatní mohou pomoci s oblékáním, atd.
- + Každý si ručí za to, že věci po sobě řádně uklidí
- + Na místo plavání se po dobu tréninku už společně nevracíme (!!!)

PLAVÁNÍ - MAPA



PLAVÁNÍ - FOTO

Plot sahající do vody

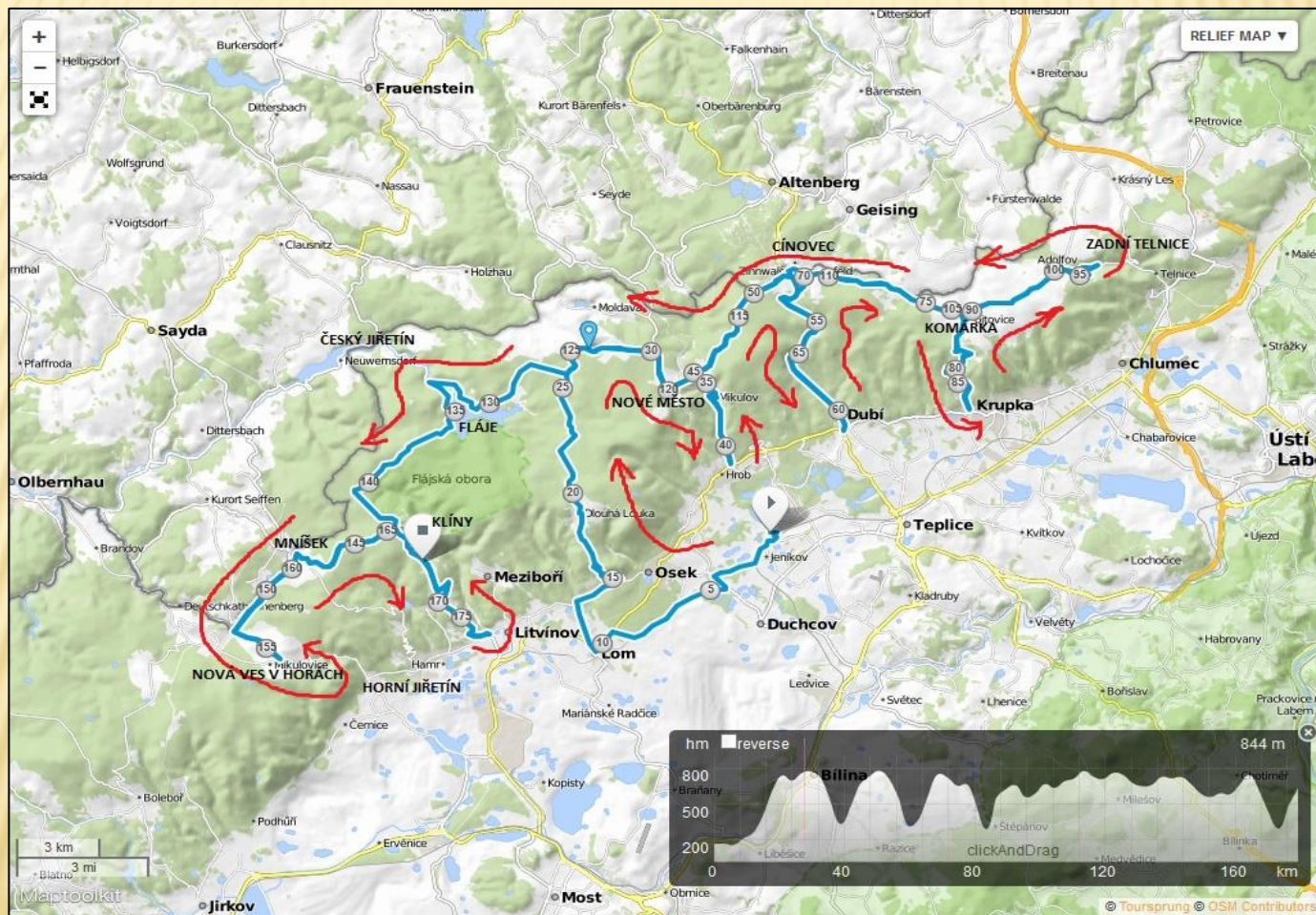


CYKLISTIKA - INFORMACE

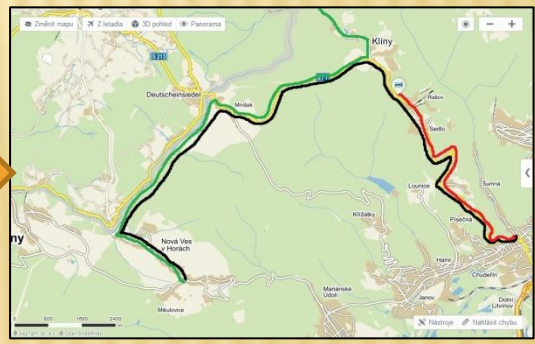
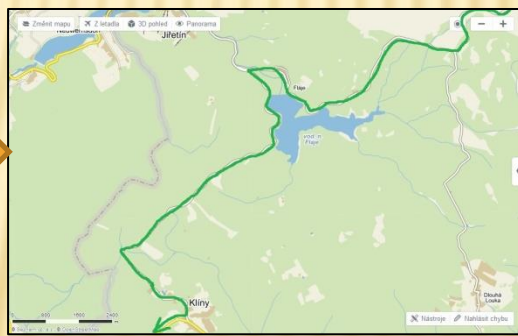
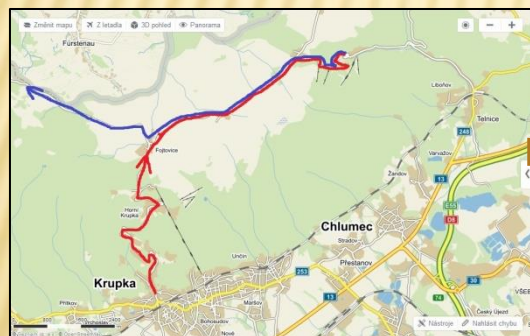
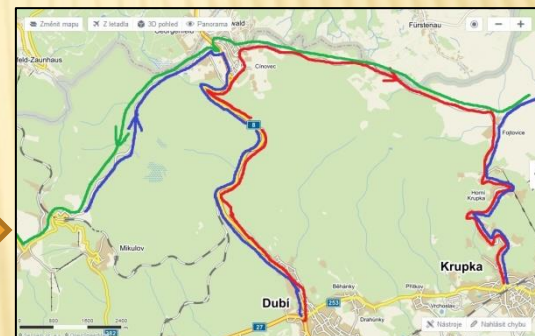
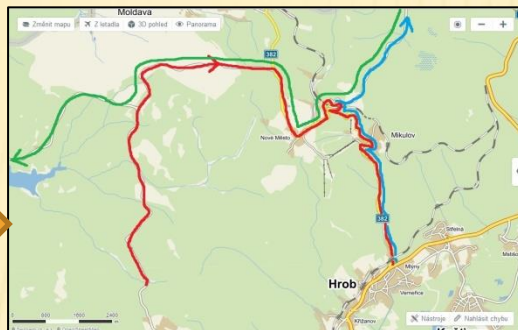
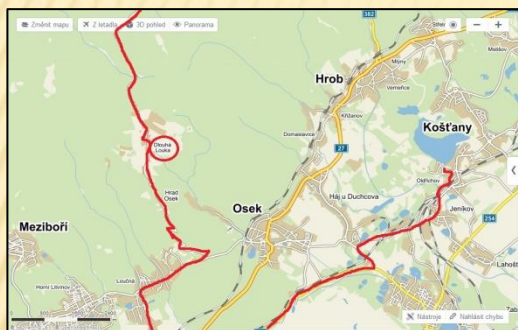
× CYKLO:

- + Support může doprovázet autem, motorkou či na kole
- + Support musí dodržovat odstup ZA / PŘED jezdcem
- + Support neobčerstvuje přímo z jedoucího vozidla
- + do 8:00 hodin ráno doporučeno používat na cyklistice přední a zadní světlo či v případě špatné viditelnosti po celý den
- + Jsou úseky s nekvalitním asfaltem, jeďte opatrně (Dlouhá Louka-Moldava, Fojtovice-Habartice-Adolfov, sjezd do Telnice)
- + mobilní telefon u sebe (účastník či jeho doprovod)

CYKLISTIKA - MAPA



CYKLISTIKA - ÚSEKY



CYKLISTIKA - OTOČKY



CYKLISTIKA – OTOČKY (POKR.)

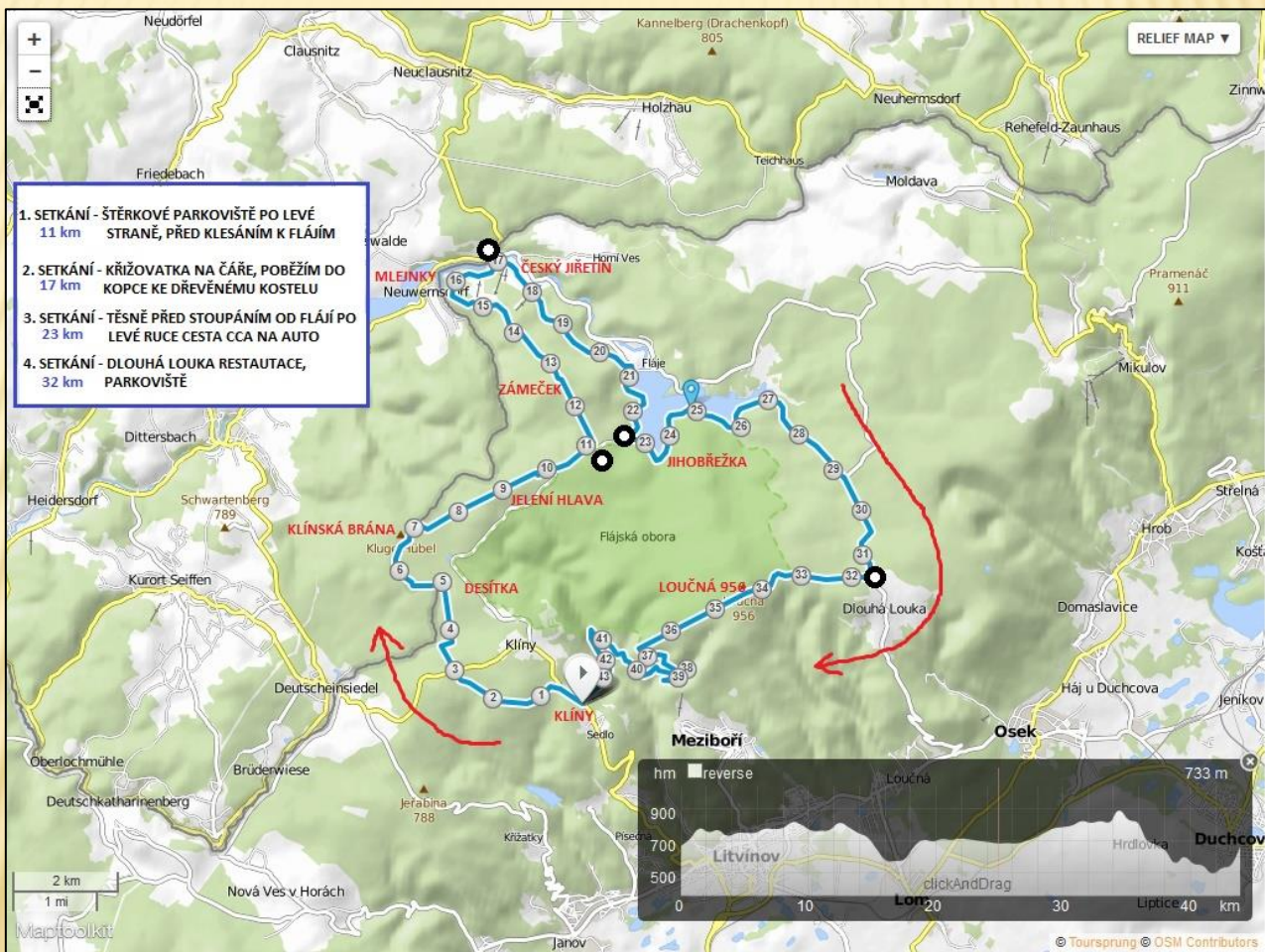


BĚH - INFORMACE

× BĚH:

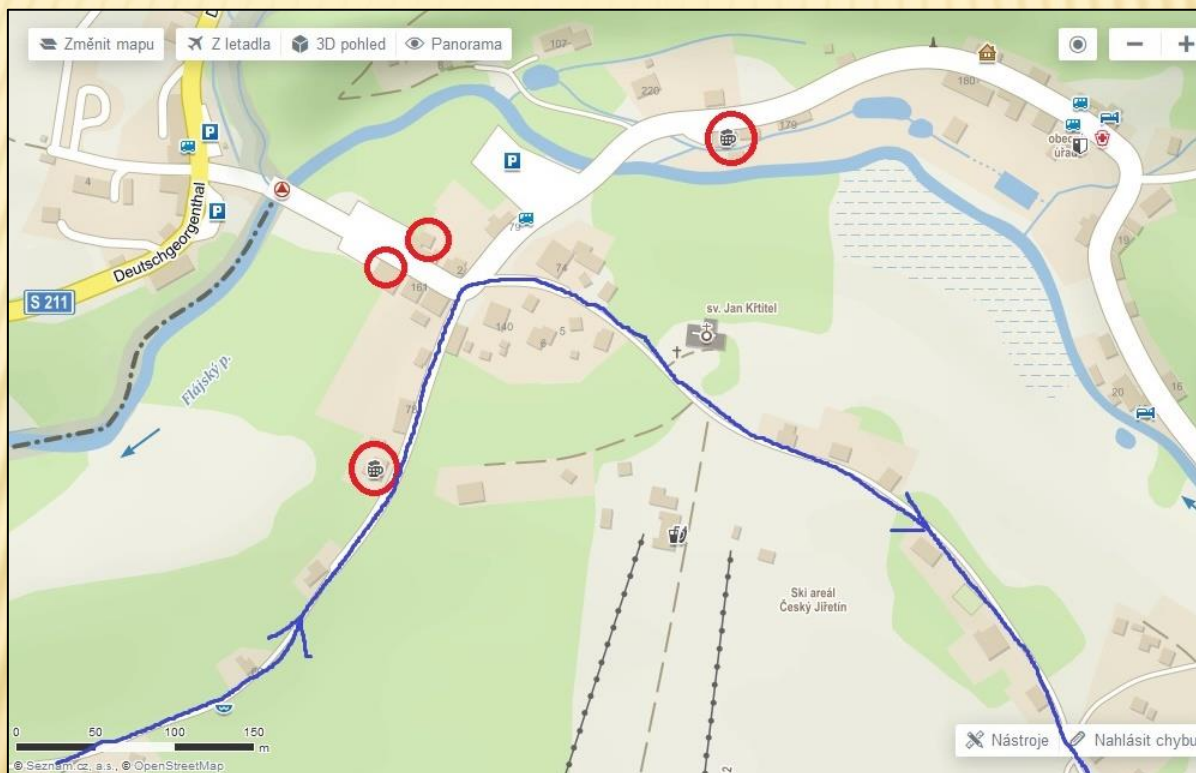
- + Support může doprovázet na MTB kole či běžecky
- + na běhu povolen MP3, MP4 či jiný zvukový doprovod :-)
- + na běh nordic (trekingové) walking hole povoleny
- + mobilní telefon u sebe (účastník či jeho doprovod)
- + od 20:00 hodin doporučeno na běžecké části používat kvalitní čelovku
- + účastník u sebe dostatek teplého oblečení, pokud bude třeba
- + berte v úvahu, že za tmy běžíte v lese - opravdu kvalitní čelovku

BĚH - MAPA

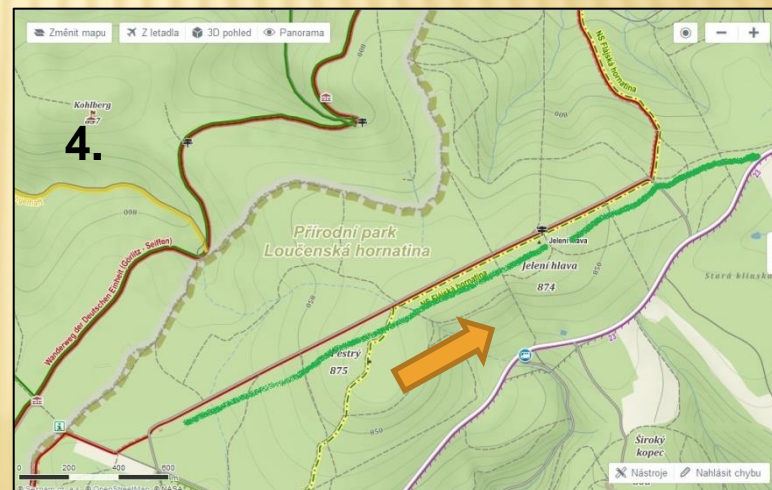
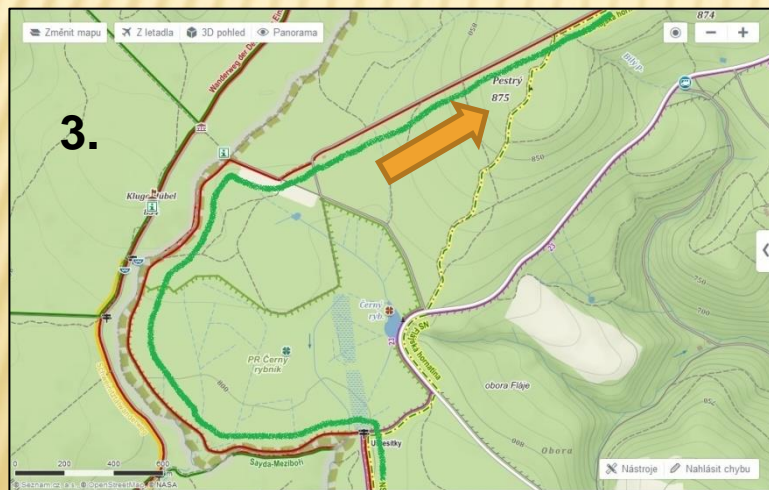
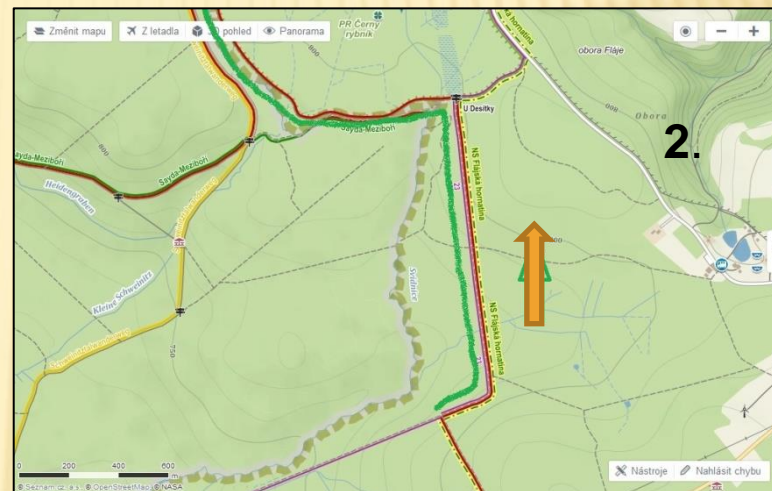
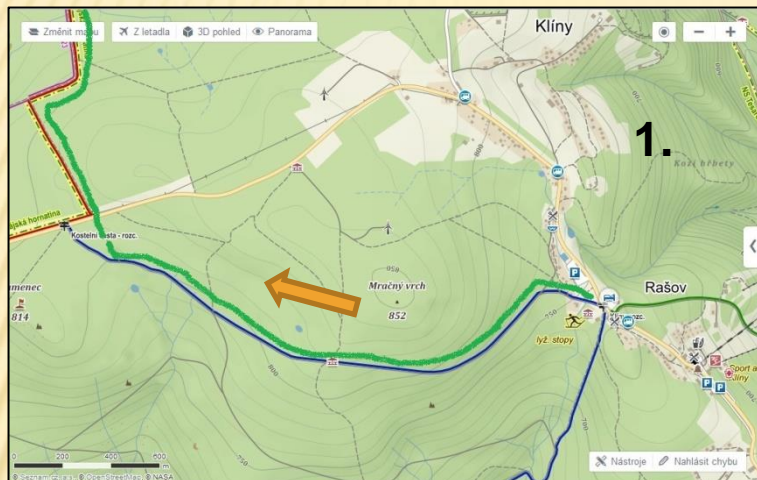


BĚH – MOŽNOST NÁKUPU

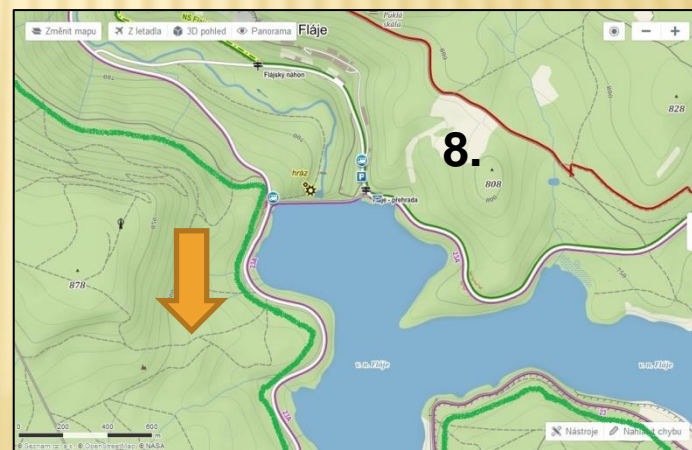
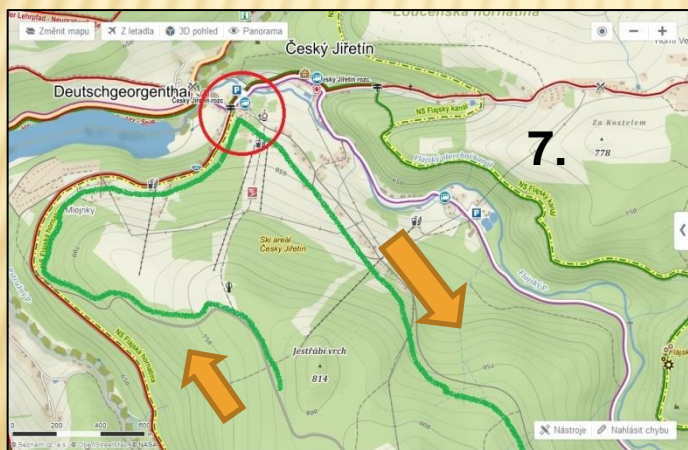
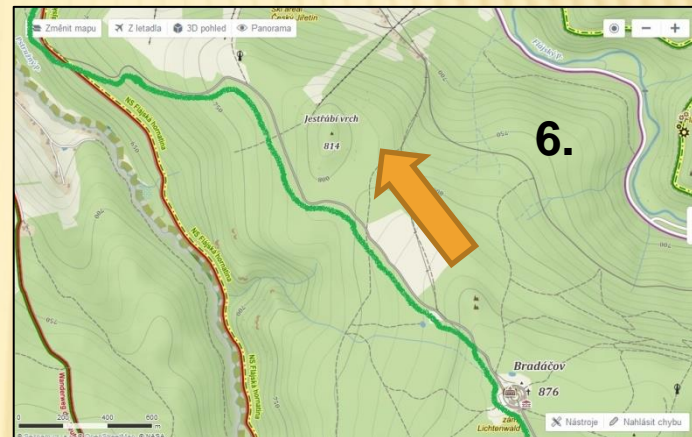
- ✘ Obec Český Jiřetín – cca 17km běhu



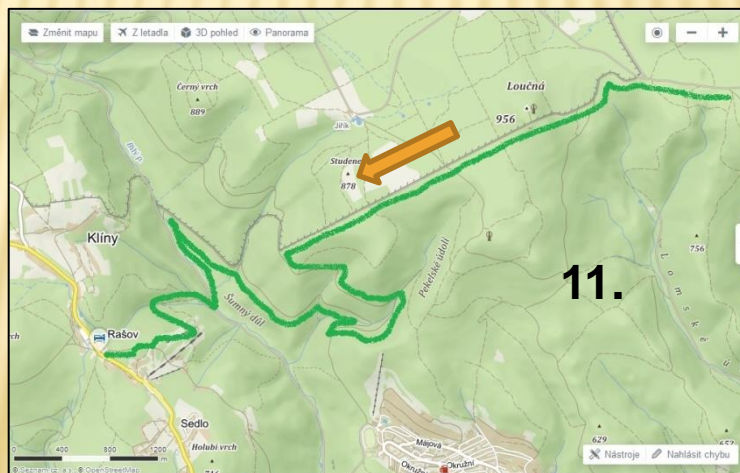
BĚH – ÚSEKY I.



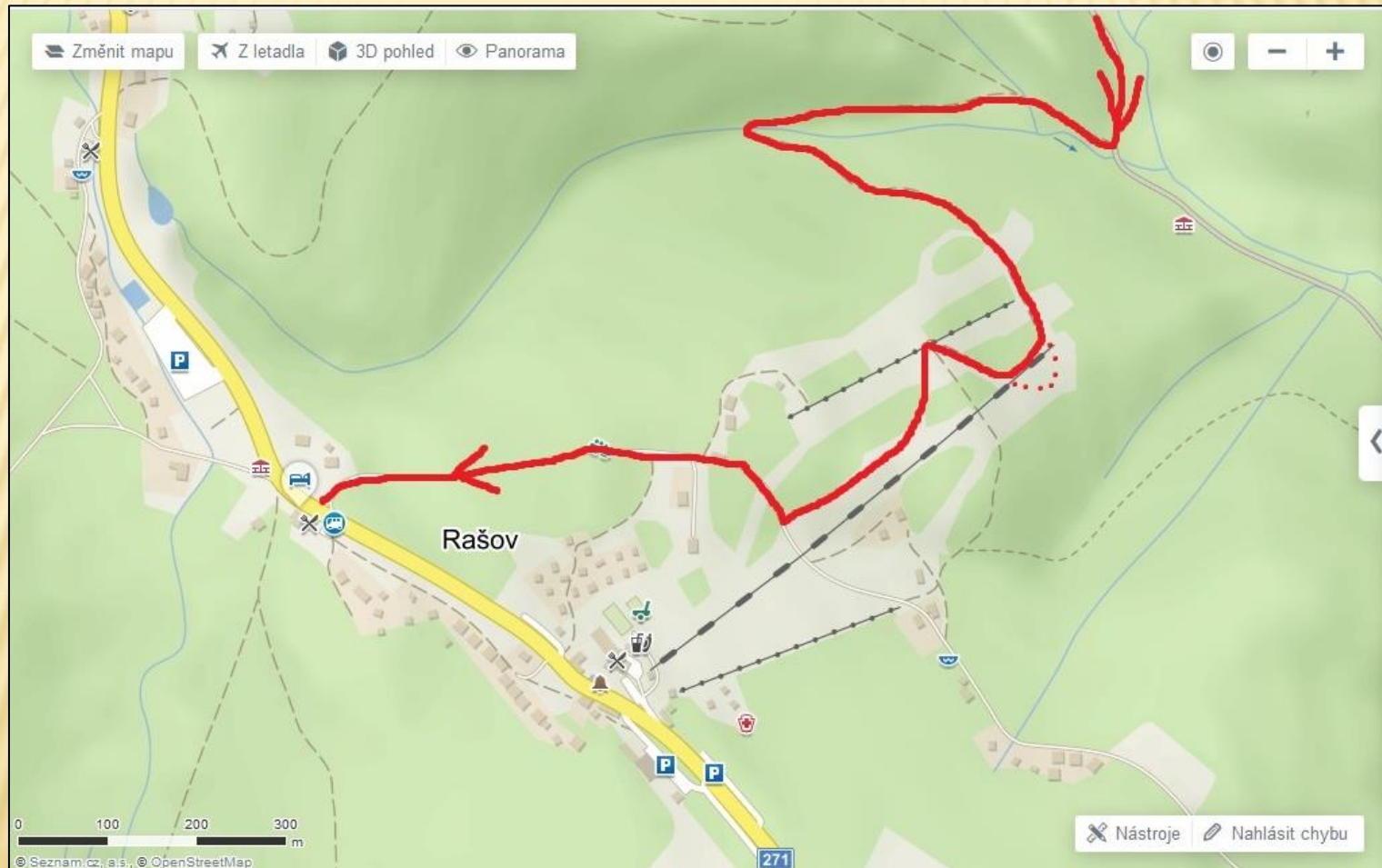
BĚH – ÚSEKY II.



BĚH – ÚSEKY III.



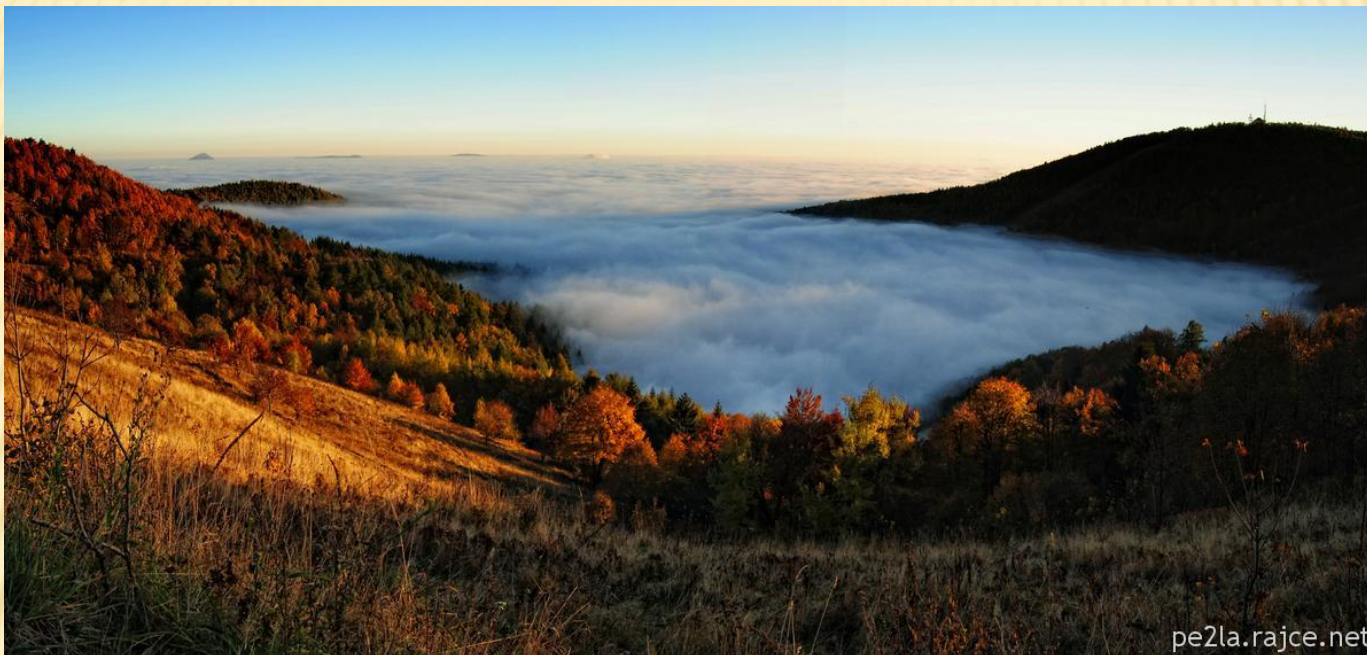
POSLEDNÍ KM.....



TELEFONÍ ČÍSLA + MAPY.CZ

- × Tomáš: +420 736 227 998
- × Kolo: <https://mapy.cz/s/2PVXT>
- × Běh: <https://mapy.cz/s/2PVYZ>





návrat k triatlonu

**... A VÍKENDOVÝ PUNK TRIATLONOVÝ
VEČÍREK MŮŽE ZAČÍT...**