

Dálkové plavání pro zájemce z řad kurzů a závodních týmů

Navštěvuješ naše kurzy během roku a i přes léto bys chtěl potrápít kondičku? Chceš si zkusit plavání na otevřené vodě a najít si nové kamarády? Chceš vidět, jak trénují profíci jako třeba náš účastník juniorské Evropy - Danylo Chobanian? Zveme Tě mezi nás!

S dálkoplavci a zájemci z bazénového plavání objíždíme každý rok letní dálkové závody, sbíráme medaile a bojujeme o umístění v soutěži týmů z celé ČR. Minulý rok jsme ukořistili 3. místo ze všech klubů v ČR a v Brně jsem dokonce dvě sezóny kralovali dálkovému plavání. Tento rok máme opět nemalé cíle, tak neváhej a sjeď níž ať vidíš, co máme v létě v plánu!

Termínovka

1.6.	Na Špince přes Špinku (Zábrodí u Červeného Kostelce)
8.6.	Tovačovský maratón
9.6.	Lužická míle (Lužice u Hodonína)
22.-23.6.	Mistrovství ČR na 10 km, 49. Memoriál Miroslava Kroufka, Seč
29.-30.6.	Memoriál MUDr. Jaroslava Fichtla, Plzeň
7.7.	49. Brněnský GAROMA+ maratón
14.7.	Veselská hodinovka (Veselí nad Lužnicí)
20.-21.7.	Mistrovství ČR žactva, Slezský pohár, Opava
27.-28.7.	O pohár starostky Černá v Pošumaví
10.8.	Mezi mosty Českých Budějovic
18.8.	Podstředohorský plavecký maratón, Libochovice
24.8.	Plavecký memoriál Hany Greenfieldové, Kolín
25.8.	Pastvinský maratón
31.8.-1.9.	Mistrovství ČR na 5 km + 20 km, Mistrovství ČR štafet, Račice
7.-8.9.	O pohár Lídy Jelínkové+Podzimní rožeň, Mělice

-většina závodů je na 1 den (MČR Seč, MČR žáků(Opava), Černá v Pošumaví, MČR Račice a Mělice jsou na 2 dny s přespáním)

Rozpisy naleznete zde: <https://www.plavani.info/terminovka/>

Tratě jsou 1, 3, 5, 10, 15 a 20 km

Pro začátečníky z řad kurzů je vhodný 1 km - 5km.

(pro srovnání: kluci ročník 2013 plavou 3 km cca 1 hodinu, holky 2010 plavou 5 km cca 1 hodinu a 20 minut, nejlepší plavci ČR jezdí 5 km pod hodinu, 10 km trvá přes 2 hodiny,...)

Na závodech běžně startují plavci od nejmladších dětí až po veteránské kategorie a to jak profesionálové, tak plavci z řad hobíků a amatérů.

V rozpisech je vždy vypsáno, jaká disciplína je pro jaké kategorie.

Teplota vody je mírně chladnější než v bazénu - většinou 18-24 stupňů.

Plave se v plavkách jednodílných nebo dvoudílných, mohou být i delší plavky až ke kotníkům, neopren povolen pouze pod 18 stupňů.

Trať je vždy vyznačena bójkami a plavci s ní jsou dopředu seznámeni + jsou na trati vždy dostupní rozhodčí a záchranáři v případě potřeby.

Na závody přijmou všechny plavce, časové limity jsou vypsány pouze na 15 a 20 km.

Pro účast na Mistrovství ČR je nutné mít zajetou kratší trať na obyčejných závodech (pokud chci startovat na Mistrovství ČR na 5 km, musím jet aspoň 3 km před tím).

Cena

-startovné platí klub, dopravu a ubytování si platí plavci

Doprava

-vždy auty s trenéry, většinou s dopomocí rodičů

Krmení

-u delších tratí nad 1,5 hod -zajištěno klubem-ionťák, sacharidový nápoj, ,...

případně se hodí si zajistit na vlastní náklady banány, hroznové cukry,(

<https://www.dm.cz/mivolis-hroznovy-cukr-s-horcikem-p4058172309953.html>)

Pomůcky-zajišťují si plavci sami (v případě potřeby si navzájem zapůjčíme)

-vazelína-některé vody jsou písčité a kvůli tření palvek o kůži by mohlo dojít k poškrábání, tzn je lepší se na delší disciplíny namazat okolo krku a v podpaží

(https://www.dm.cz/balea-telova-vazelina-p4066447109559.html?appPageType=productdetails&appProductId=4066447109559&wt_mc=sea.google.ads_shopping.19636456744.&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwq86wBhDiARIsAJhuphm-kqhziqOD-N97uW51usyFBh0mmouvGAAyVHsiSvk1swWI6z7MunwaAisnEALw_wcB)

https://www.dm.cz/balea-telova-vazelina-s-mesickem-p4066447109573.html?appPageType=productdetails&appProductId=4066447109573&wt_mc=sea.google.ads_shopping.19636456744.&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwq86wBhDiARIsAJhuphky5l-mqjdfMy5rrYTbpsrYUdMpAhhC5SZArE3QL_Q7IUWtpJdm_qUaAnCPEALw_wcB)

-lepící páska-na oblepení čipu, který slouží k identifikaci plavce (čip plavec dostane vždy na daných závodech)

(<https://www.az-hobby.cz/p/12898/izolacni-paska-elektrikarska-pvc-15mm-20m-zelena?pp=8c235f89>)

Pro více info se nám nebojte ozvat (ideálně nejpozději týden před daným závodem).

Vše Vám rádi vysvětlíme a poradíme.

Budeme se na Vás těšit!!!

Kontakt: Petr Cvrček - 604 321 534

