**Časový harmonogram**

**8:00 - 10:00 hod.** Registracena koupališti v Zábřeze.

**10:00 hod.**Prezentace tratí  /hlavní závod, štafety, závod dětí/

**10:15 hod.**Odvoz bruslí. Brusle budou odvezeny v označených igelitových pytlích, a seřazeny dle startovních čísel v prostoru hráze Nemilka.

**10:30  hod.** Start závodu dětí  

**12:00 hod.** Start hlavního a štafetového závodu hromadným výstřelem.

**Vyhl. výsledků:** 30 min. po dojetí posledního závodníka..

**Doprovodný program:** Pro nejmladší bude přichystán dětský koutek, kde budou moci děti sami tvořit a soutěžit. Po celý den je možnost využít veškerého zázemí koupaliště, včetně tobogánu a dalších atrakcí. Večer hudební doprovod - kapela Velvet Gang, Zdarma vstup všem!!!!

**Propozice**

**Kde:** Areál venkovního koupaliště Zábřeh /www.zabreh-bazen.cz/

**Trať: Hlavní a štafetový závod:**

**Běh:** hromadný start, 3km kolem řeky Sázavy, v průběhu se blíže seznámíme s její teplotou i hloubkou.  
Na závěr stoupání na hráz nádrže Nemilka.  
  
**Plavání:**osmělení, skok do vody (cca 2 m), kolem bojí na druhou stranu (cca 600 m) v nádrži Nemilka. Nádrž dlouhá léta sloužila jako zdroj pitné vody, dnes je na ní zbudována malá vodní elektrárna, díky níž budeme moci srovnat teplotu u dna s teplotou horního sloupce vody.  
  
**Kolečkové brusle:**začíná z depa na hrázi nádrže Nemilka - sjezd z hráze - dále po nové asfaltce klikatící se údolím Sázavy k Hněvkovu, kde "přeskakuje" na cyklostezku. Po stezce do Lupěného a dále na koupaliště. cca 10,5 km  
  
**Horské kolo:**z depa na koupališti k Nemilskému splavu, stoupáním k  vysílači a dále až k Jestřebí a odtud nejlepší cestou do cíle na koupališti. Cca 11 km.

**Šafety:** závod štafet se koná na stejné trati jako hlavní závod. Štafeta je složena ze čtyř závodníků, přičemž každý závodník startuje v jedné disciplíně. Organizátor zajistí transport z koupaliště Zábřeh na hráz nádrže Nemilka a zpět. Pravidla umožňují startovat i štafetám se dvěma či třemi závodníky. V takovémto případě si logistiku a transport zajistí samotní závodníci.  Výsledky nezohledňují počet závodníků ve štafetě.

**Trat´: Dětský závod**

**Plavání**: 50 m volným způsobem ve venkovním bazénu.

**Překážkový běh**: 250 m překážkového běhu (výlez na hrad, vodní příkop...)v areálu venkovního koupaliště.

**Kolo:** 1400 m po nezpevněných cestách (v areálu zahradnictví, mimo veřejnou dopravu).

**Topogán:** výlez a zdolání tobogánu

**Děti:**závod dětí je pro závodníky do 14let. Naši nejmenší mohou být doprovázeny rodiči, musí ale uplavat alespoň 15 m.

**Pravidla závodu:** vychází s pravidel pro klasický kvadriatlon.  
**Kategorie:** ženy, muži, veteráni, junioři, štafety  
**Povinné vybavení:** helma a chrániče na ruce, doporučeno i na kolena.  
**Každý startuje na vlastní nebezpečí!  
Start hlavního závodu a štafet v 12:00**hromadným výstřelem.

**Mapu hlavní tratě naleznete zde:**[*Mapa závodu WK*](https://maps.google.com/maps/ms?ie=UTF8&hl=cs&msa=0&msid=210566085760773427963.0004a479f5121a21915c9&t=h&source=embed&z=12)

***Mapu dětského závodu zde:***[*Mapa dětského závodu WK*](https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1kzW5ztDMOAJou149PEp0XJAjsRM&ll=49.8751631936924%2C16.86526935748236&z=16)

**Parkovistě:** před areálem koupaliště Zábřeh

**Zdravotní dozor:** zajištěn po dobu závodu.