*Občianske združenie ROKA pozýva fanúšikov zimných športov na 8.ročník pretekov*

**ZIMNÝ TRIATLON ROKA 2025**

*Príď súťažiť »»» zdolaj kombináciu troch disciplín »»» zaži jedinečnú atmosféru zimných pretekov*

**BEH 4 km -- BICYKEL 7 km -- BEŽKY 5 km**

**PROPOZÍCIE TRIATLONU:**

Organizátor súťaže: **ROKA**

Dátum súťaže: **nedeľa 2. február 2025**

Štartovné: **10 €** platba vopred/ **15 €** v deň pretekov (v štafetovom tíme platí štartovné každý súťažiaci)

Miesto konania: **Depo pod penziónom Medveď**, parkovisko pri lyžiarskom stredisku **SKI Medvedie**, **obec Medvedie, okres Svidník**

Kategórie:

**Muži** - oceňujú sa prví traja najrýchlejší muži bez ohľadu na vek

**Ženy** - oceňujú sa prvé tri najrýchlejšie ženy bez ohľadu na vek

**Okres** - oceňujú sa prví traja najrýchlejší jednotlivci (žena alebo muž) z okresu Svidník

**Štafety** - oceňujú sa prvé tri najrýchlejšie štafety (štafetový tím je tvorený z dvoch alebo troch súťažiacich)

Ceny: medaila pre víťazov a vecné ceny

Trate:

**1.** **Beh 4 km** - Beží sa po obecnej ceste a v teréne poľnou cestou spolu v jednom okruhu

**2.** **Cyklistika 7 km** - Cyklistická trať nebude uzavretá a povedie z depa po ceste II. triedy z obce Medvedie po koniec obce Šarbov a späť. Každý účastník pretekov je povinný dodržiavať pravidlá cestnej premávky, musí mať cyklistickú prilbu, ktorú bude mať nasadenú a upevnenú na hlave počas celej cyklistickej časti pretekov.

**3.** **Bežky 5 km** - Bežkárska trasa je vedená v piatich okruhoch. Trať bude upravená na skate aj klasiku.

**V prípade nepriaznivých snehových podmienok 3.disciplínu bežky nahradí beh alebo organizátor určí náhradný termín.**

Sprievodná akcia – **Detské rýchlostné preteky v behu na lyžiach**

**Štartovné:** 3 € v deň pretekov

**Štart pretekov:** 10:30

**Miesto konania:** Depo pod penziónom **Medveď**, parkovisko pri lyžiarskom stredisku **SKI Medvedie**, **obec Medvedie, okres Svidník**

**Kategórie:** podľa veku a počtu prihlásených detí

**Mladší žiaci** – **600 m okruh** oceňujú sa prví traja najrýchlejší pretekári (mix dievča/chlapec)

**Starší žiaci** – **600 m okruh** oceňujú sa prví traja najrýchlejší pretekári (mix dievča/chlapec)

**Bežkárska trať** – 600 m okruh upravený na skate a klasiku. Detskí pretekári štartujú jednotlivo v 30 sekundových intervaloch.

**Ceny:** vecné ceny

**Časový harmonogram:**

**9:00** otvorenie depa a registrácia účastníkov

**10:30** štart detských rýchlostných pretekov

**10:50** výklad tratí triatlonu

**11:00** štart triatlonu

**11:05** vyhlásenie výsledkov detských pretekov

**13:00** vyhlásenie výsledkov triatlonu a ukončenie pretekov

**13:15** obedom v penzióne Medveď

**Preteky sú určené pre širokú verejnosť bez obmedzenia veku a pohlavia.**

**Každý pretekár sa zúčastňuje pretekov na vlastnú zodpovednosť.**

**Bližšie informácie: t. č.: 0904 992 112 Pavol Hamarčák, e-mail:** [**rokasvidnik@gmail.com**](mailto:rokasvidnik@gmail.com)**, www.facebook.com – ROKA**

***Tešíme sa na Vašu účasť.***