

SWIM RUN 2026

Galerie Golf Hostivař

Informace a pravidla závodu

Termín a místo závodu

- 18. 6. 2026, start v 19:30
- Areál Galerie Golf Hostivař, U Golf 565, 109 00 Praha 10

Formát závodu

- opakované střídání 150 m plaveckého a 750 m běžeckého úseku bez přestávky
- závod jednotlivců o celkové délce 450m plavání a cca 2,2 km běhu
- Pořadí úseků:
 - 250 m běh okolo jezírka ze startovní brány proti směru hod. ručiček
 - 3 x kombinovaný úsek (150m plavání + 7500m běh)
- Závod začíná a končí proběhnutím startovní/cílové brány

Pravidla závodu

V podstatě nejsou žádná specifická, snad jen dodržování fair-play.

Smyslem závodu je zažít absolutní svobodu při pohybu ve vodě i na běhu.

- je možné použít neopren a plavecký "piškot" (mezi nohy), jiné pomůcky (např. packy a ploutve) nejsou povolené z důvodu bezpečnosti
- je možné běžet v jakémkoli oblečení (vč. neoprenu) a botách
- nově nebudeme mít žádné depo (jen převlékací zónu)
- ideální závodník je oblečen pouze v plavkách (či triatlonové kombinéze) a běžeckou část absolvuje v plaveckém vybavení naboso
- závodníci budou mít na noze upevněn čip, takže není potřeba mít sebou startovní číslo - každý závodník bude řádně označen při presenci (číslo fixem na paži a ruku)
- nudismus nepodporujeme, otužilectví ano 😊

Každý závodník závodí na své vlastní nebezpečí, jeho zdravotní stav mu musí dovolovat tento náročný závod absolvovat.

organizátor závodu: Golf Club Hostivař, z. s.

soutěžní výbor: Pavel Mužíček, Jiří Martinka

změny a doplnění vyhrazeny, platnost k 7. 4. 2026

DETAILNÍ POPIS ÚSEKŮ

Úvodní běžecké kolečko (cca 250 m)

Jedno úvodní kolečko kolem jezírka v protisměru hod. ručiček.



Plavecký úsek (cca 150 m)

Po modrém koberci jdu do vody, plavu kolem žlutý bojí (po pravé ruce, poslední bóje případně plovoucí zelený ponton po levé ruce), vylézám po koberci z vody.



Běžecký úsek (cca 750 m)

Jedno kolečko krátké trati (modrá – viz mapa běžeckých závodních tratí)

