

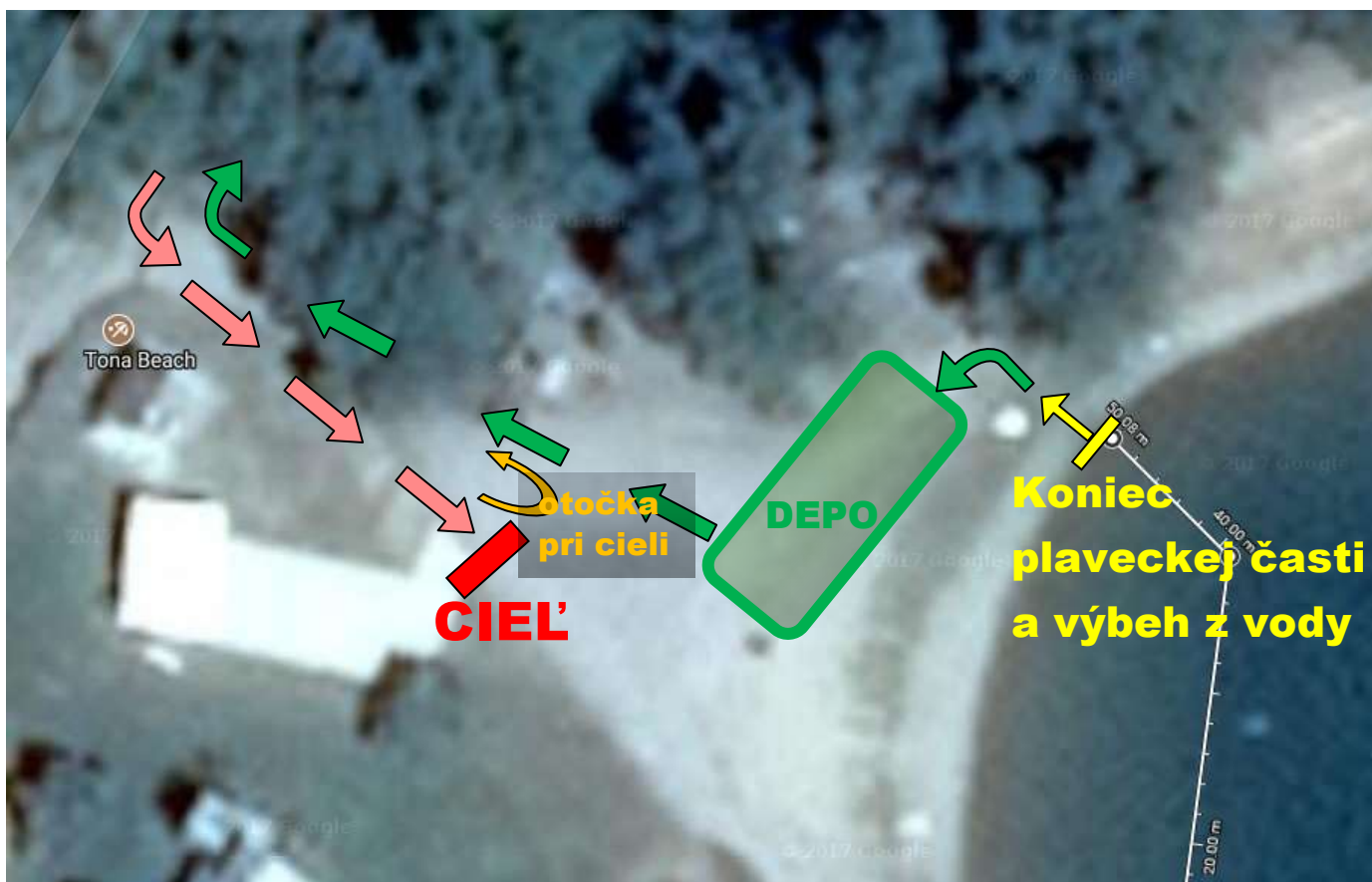
Zázemie – depo, koniec plaveckej časti a výbeh z vody, štart behu, cieľ behu – rovnaké pre všetky kategórie a vzdialenosti.

Rozdiely sú:

- v plaveckej časti - každá vzdialenosť má osobitnú mapku plaveckej časti.
- V bežeckej časti v umiestnení otočky a prípadne v počte kôl:

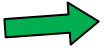

Kategória	Dĺžka	Počet kôl	Dĺžka kola	Vzdialenosť otočky
Nádej C	125m	1	125m	62,5m
Nádej B	250m	1	250m	125m
Nádej A	500m	1	500m	250m
Ml. žiaci	1000m	2	500m	250m
St. žiaci, Fit	2000m	2	1000m	500m
Ostatní 1-5km	5000m	3	1666m	833m

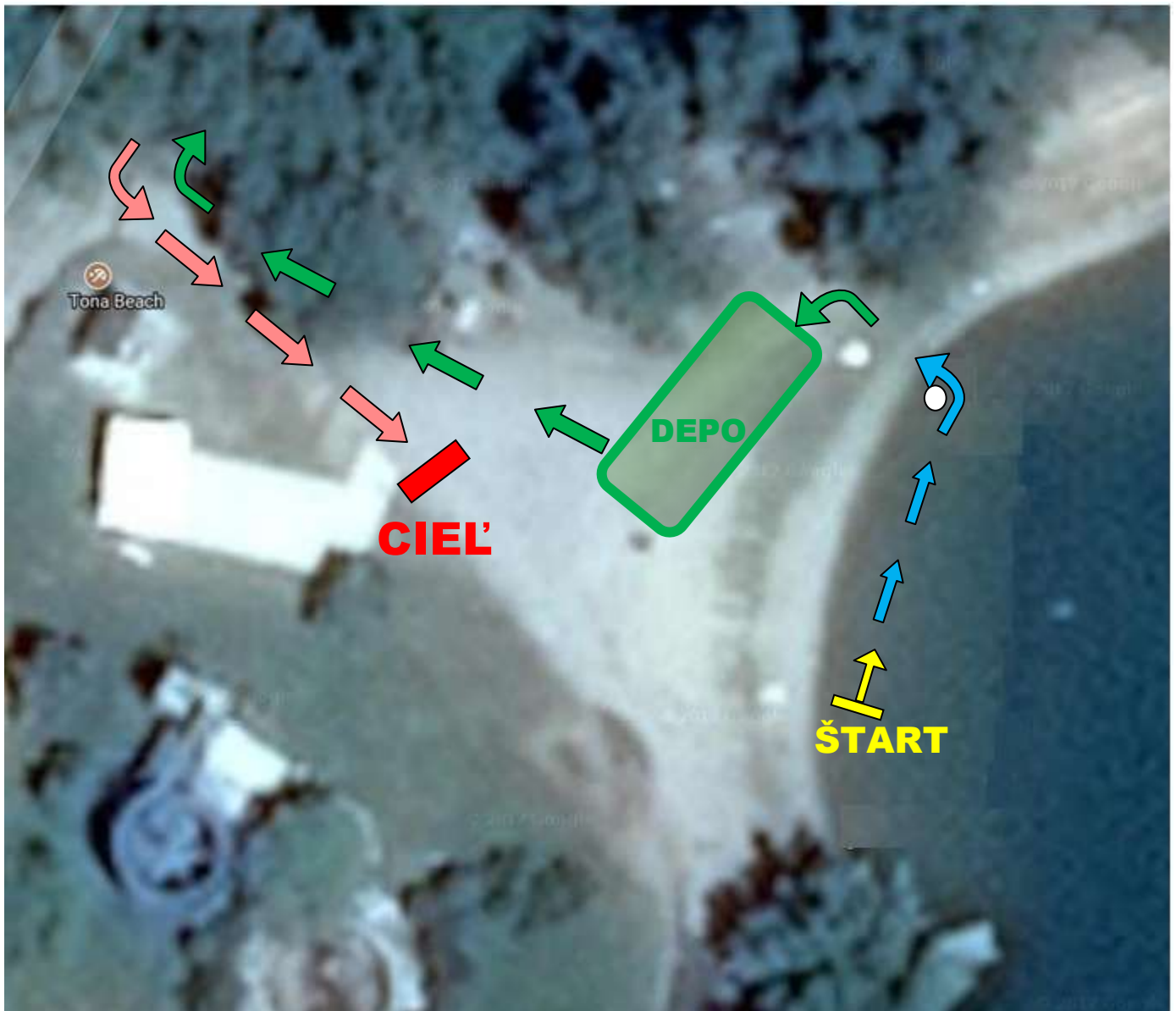
- výbeh z depa a z areálu → zelené šípky,
- otočka (na liste pre trate behu) a späť do cieľa
- vchod do areálu a cieľová rovinka → červené šípky
- v prípade viackolového behu otočka pri cieľi



Nádej C:

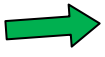

25m plávanie – 1 úsek popri brehu  modré šírky

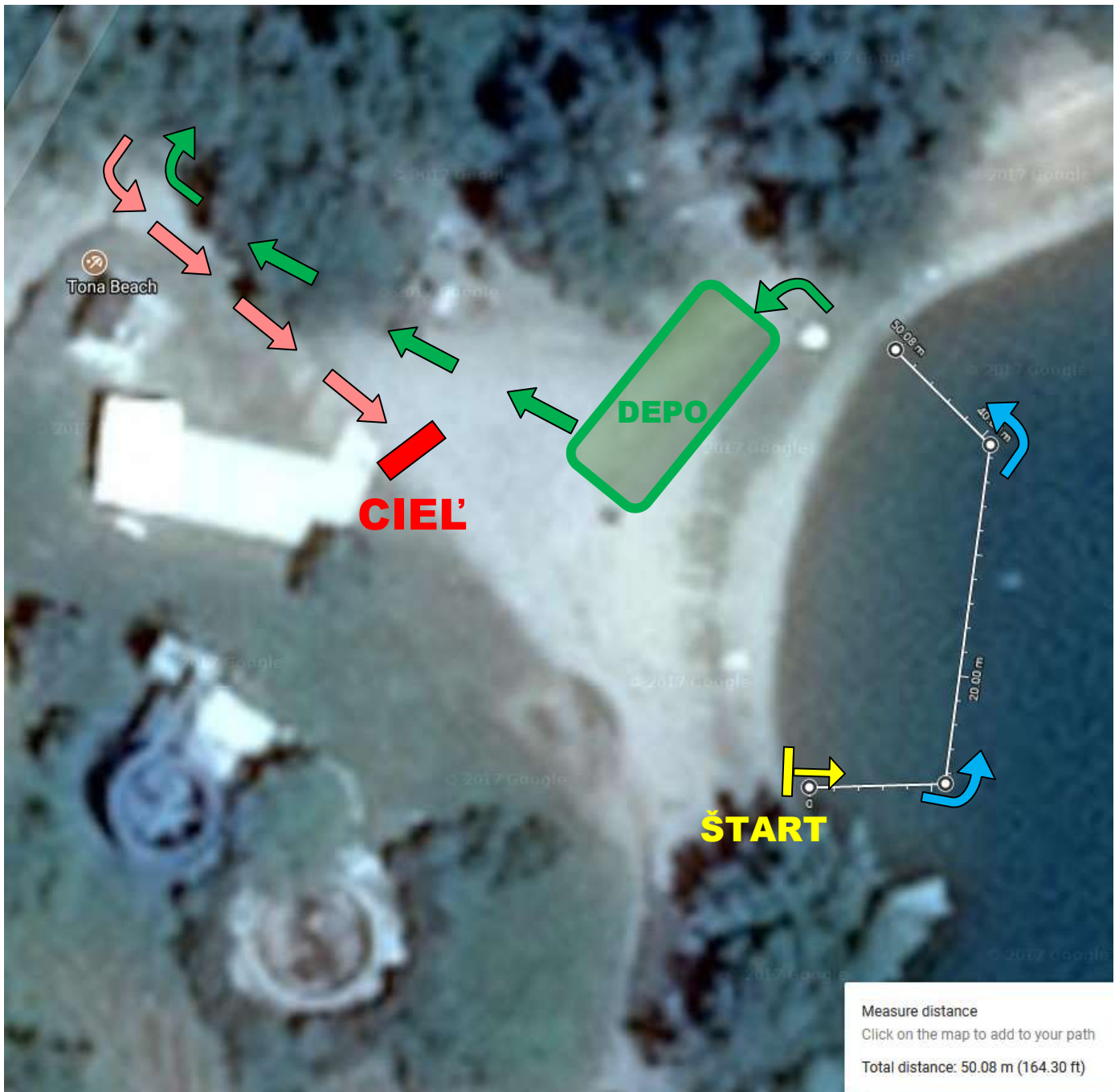
125m beh – výbeh z areálu  zelené šírky,
– otočka (na liste pre trate behu) a späť do cieľa
– vchod do areálu a cieľová rovinka  červené šípky



Nádej B:

50m plávanie – 1 úsek popri brehu  modré šírky

250m beh – výbeh z areálu  zelené šírky,
– otočka (na liste pre trate behu) a späť do cieľa
– vchod do areálu a cieľová rovinka  červené šípky



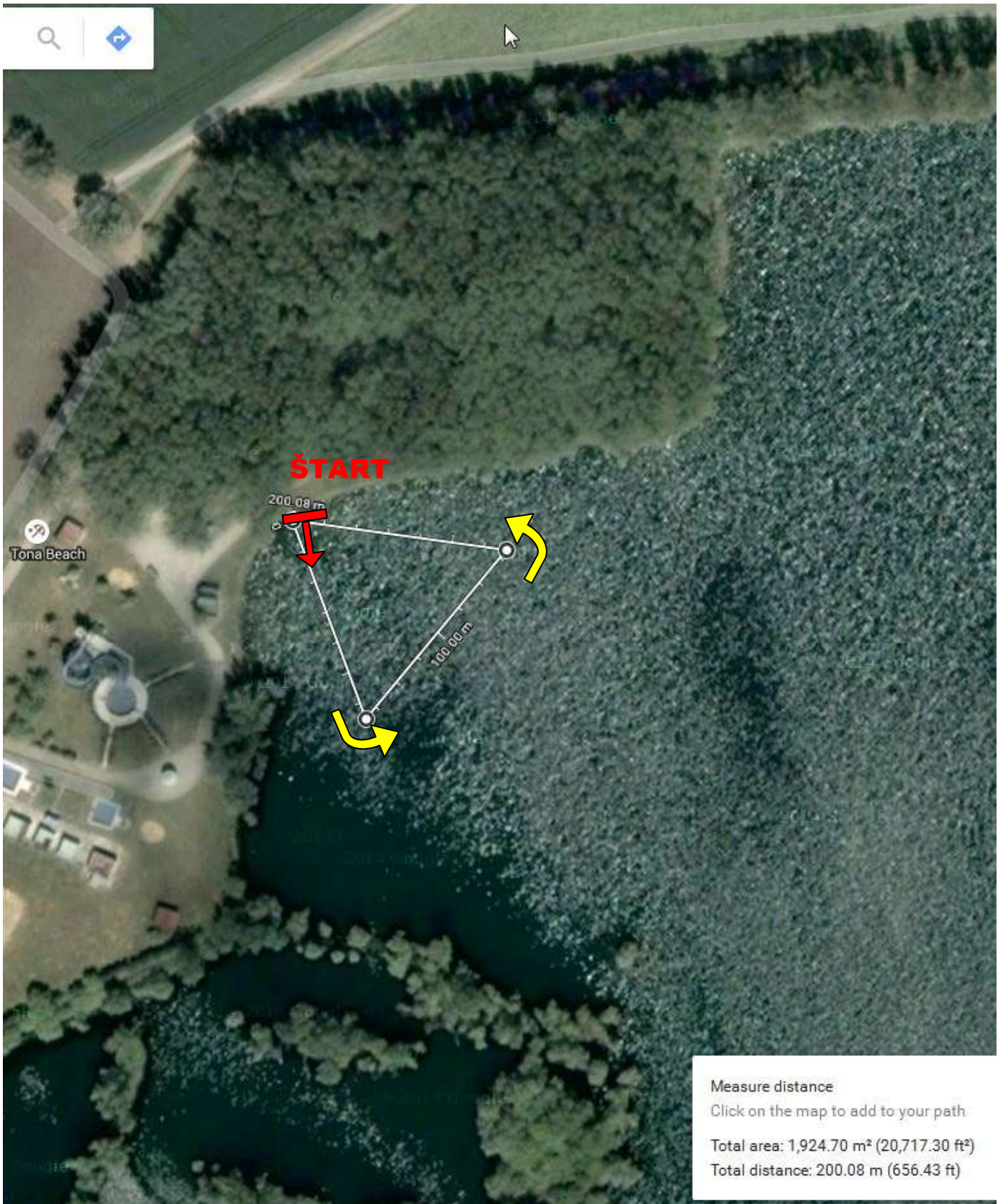
100m plávanie – Nádej A

1 kolo v smere hodinových ručičiek

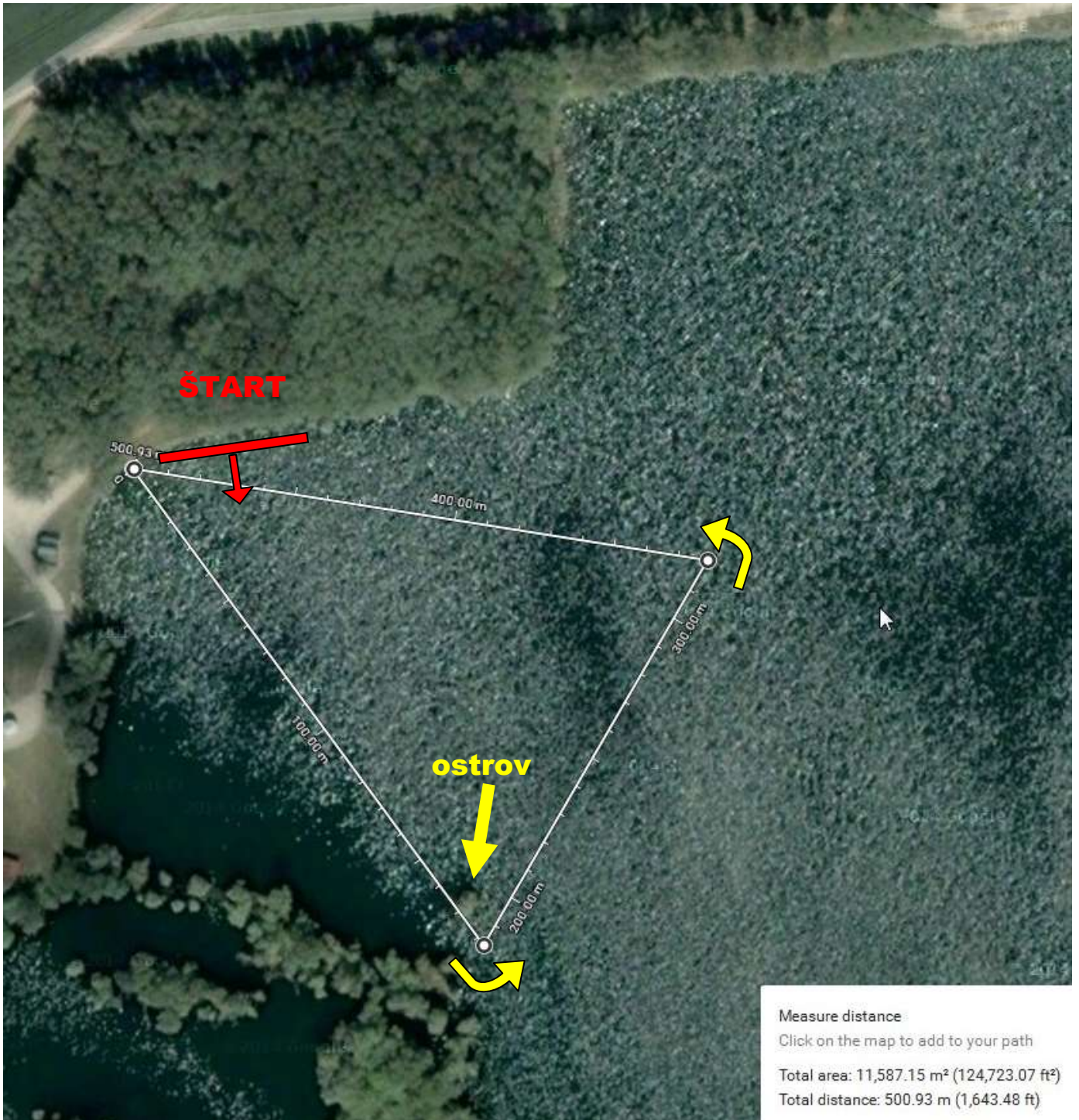


200m plávanie – Mladší žiaci – 1 kolo v proti smere hodinových ručičiek

400m plávanie – Starší žiaci a Fit – 2 kolá v proti smere hodinových ručičiek



1000m plávanie – Elite – 2 kolá v proti smere hodinových ručičiek



BEH - okruhy systémom tam a späť

Nádej C – 1 kolo v dĺžke 125m s otočkou na 62,5m

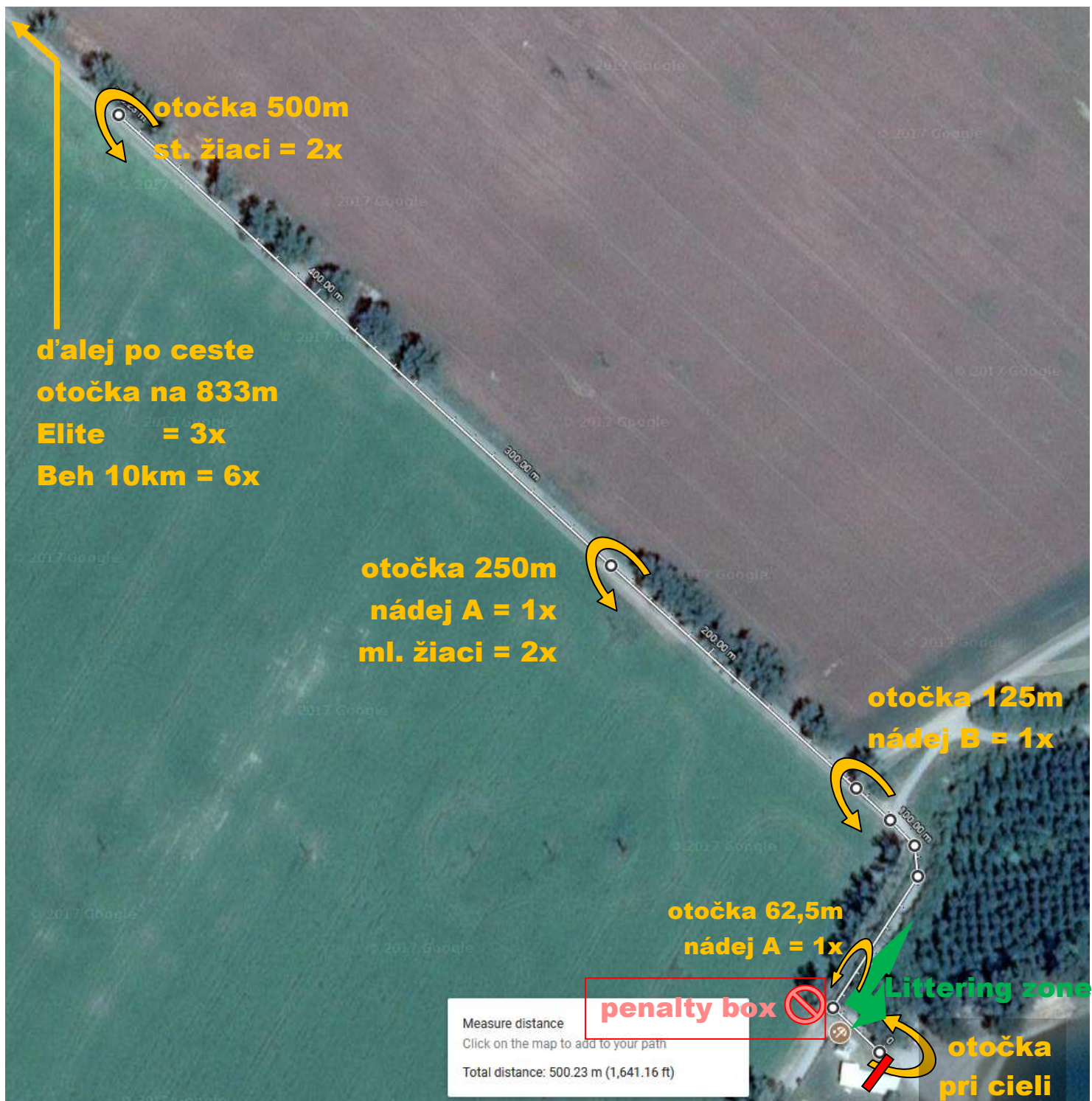
Nádej B – 1 kolo v dĺžke 250m s otočkou na 125m

Nádej A – 1 kolo v dĺžke 500m s otočkou na 250m

mladší žiaci – 2 kolá v dĺžke 500m s otočkou na 250m

Starší žiaci a Fit – 2 kolá v dĺžke 1000m s otočkou na 500m

Elite – 3 kolá v dĺžke 1666m s otočkou na 833m



Penalty box – pred vbiehaním do areálu, t.j. pred koncom kola

Littering zone – od občestvovačky po 30m za areálom, t.j. na začiatku kola

