



Tři pro zdraví, z.s.  
Sudějovická 406  
190 16 – Praha 21  
[www.triprozdravi.cz](http://www.triprozdravi.cz)

## Klánovickým lesem na kole i po svých

**V pražském Újezdu nad Lesy se v neděli 14. dubna otevře sportovní sezóna. Koná se zde totiž závod kombinující jízdu na kole a běh. Závodit mohou všechny věkové kategorie i handicapovaní sportovci.**

Akce, kde hlavní roli hraje kolo a běh, se pořádá letos již po jedenácté. Závodníci odstartují během, poté přesedlají na kolo a cílovou rovinku opět poběží. Délka trasy závodu se liší dle kategorie: hlavní závod pro muže je na 3km běh – 25km kolo - 2 km opět běh, pro ženy pak na 3 - 12 – 1 km. Soutěží se v také v dětských kategoriích holky/ kluci a samozřejmě kategorie ženy a muži. Ani na nejmenší organizátoři nezapomněli, pro ty je připraven speciální závod zvaný Mikroduatlon a je určen sportovcům do šesti let.

Závod je také možný absolvovat v kategorii dvoučlenných štafet. Jeden z dvojice měří své síly v běžecké části a druhý v cyklistické.

Tradičně se akce účastní také handbikeři (speciální kolo na ruční pohon pro handicapované - například vozíčkáře). Ti závodí v rámci poháru Handicap.

Újezdský duatlon je známý svou pohodovou atmosférou, ale i vysokou úrovní a krásným prostředím. Trasa závodu vede Klánovickým lesem po zpevněných cestách s minimálním převýšením, k účasti stačí tedy jen běžecké boty a kolo.

Pro účastníky je připraveno profesionální zázemí v podobě šaten, sprch, úschovny zavazadel i kol. Nabízí se i takový servis jako je možnost umytí kola či masáže. Navíc děti se mohou těšit na zábavný program pro celý den.

Přihlaste se i Vy na [www.triprozdravi.cz](http://www.triprozdravi.cz) nebo na místě v den akce.

Újezdský duatlon je součástí 11.ročníku Újezd.net "Seriálu Tři závodů pro zdraví".

Další dva závody, které doplňují tuto trojici je zážitkový závod dvojic - Klánovický Mini Adventure konaný 12. května v Praze Klánovicích a MTB + Trail Run Úvaly (závod na horských kolech a terénní běh) pořádaný v sobotu 16. června 2019 v Úvalech. Sportovní sezóna vyvrcholí 20. října Klánovickým 1/2 Maratonem.

Svým charakterem jsou tyto závody spíše komorní, ale o to větší je na nich jde o pohodová atmosféra. Ještě jste nebyli? Tak doražte letos a udělejte něco pro své zdraví. Naše motto je: Když zážitek je víc než výkon.

Více informací o duatlonu či celém seriálu závodů naleznete na [www.triprozdravi.cz](http://www.triprozdravi.cz).

Kontakt pro média:

Barbora Kalvach  
Tři pro zdraví, z.s.  
Email: [barbora.kalvach@gmail.com](mailto:barbora.kalvach@gmail.com)  
tel: 731 585975

