

GERGELACKÝ DRÍČ – otázky a odpovede

Čo je Gergelacký dríč?

Gergelacký dríč je beh na maximálne 5 kilometrov, kde prekonávaš prírodné, ale aj umelé prekážky. Plazíš sa, šplháš, nosíš ťažké predmety, brodiš sa blatom. Cieľom preteku je otestovať Tvoju silu, vytrvalosť, mentálnu a fyzickú odolnosť.

Ako sa súťaží?

Súťaží sa v kategórii jednotlivcov. Gergelacký dríč je určený pre každého, kto má odhodlanie zdolávať prekážky. Každý pretekár si volí vlastné tempo.

Ako preteky prebiehajú?

Štartuje sa v skupinkách, každý pod prideleným číslom. Každá vlna po 5 pretekároch, aby sme zabránili hromadeniu sa pretekárov na prekážkách. Časový limit na preteky je maximálne 90 minút, záleží od Tvojej kondičky. Ideme za každého počasia. Trasu preteku nepublikujeme, aby si sa musel vysporiadať s neistotou.

Čo sa stane, keď prekážku nezdolám?

Ak sa na niektorú prekážku necítiš, alebo je nad Tvoje sily, tak si musíš dať trestný cvik za každú nezdolanú prekážku. Muži po 30 klikov a 30 výskokov, ženy po 20 klikov a 20 výskokov.

Čo si priniest' na preteky?

Prines si dobrú náladu, odhodlanie, bežecké oblečenie, môžu sa hodiť rukavice, ak budeš šplhať, suché veci a deku, ak by Ti bolo po preteku chladno. Veci si necháš v aute na parkovisku, alebo v šatni pre pretekárov v mieste preteku.

Čo je v štartovnom?

Popri fantastickom zážitku dostaneš na pamiatku kvalitné Gergelacký dríč tričko a občerstvenie po preteku.

Ako sa prihlásim?

Na stránke www.skgregorovce.wbl.sk nájdeš podrobnejšie informácie. Stiahneš si a vyplníš registračný formulár, reverz a zaplatíš **štartovné 10,-€** na účet ŠK Gregorovce vedený v Tatrabanke 2622797367/1100, variabilný symbol uved' dátum narodenia v tvare RRRRMMDD / napr.19980216, čo značí 16.2.1998/. Konštantný symbol: 0308

Registračný formulár, reverz a doklad o zaplatení štartovného pošli na mail: skgregorovce@gmail.com. Dostaneš potvrdzujúci mail s prideleným štartovným číslom. Na preteky prines vytláčené a podpísané všetky tieto doklady.

Na preteky sa môžeš prihlásiť aj priamo v deň preteku priamo na štarte.