

P O K Y N Y
k mapovému tréninku (jarní části) klubu SK OB Ostrava a SK OB Frýdek-Místek
aneb „Štramberk na dvou mapách“

- Pořádající subjekt:** Sportovní klub orientačního běhu Ostrava (MOV)
- Datum:** **čtvrtek 18. 05. 2017**
- Místo srazu:** Restaurace Prosek , Zauličí 462, Štramberk, kde máme rezervovanou místnost pro odložení věcí
- Zaměření tréninku:** Pro kategorie dorost starší, junioři a ostatní se stanoveným pořadím kontrol (trasa A), pro mladší žáky a začínající se stanoveným pořadím kontrol (trasa B), převážně po liniích nebo v jejich těsné blízkosti. Okruhu A předchází městský kros po vytyčené trase na začátek orientace. Účastníci tréninku na trase A startují hromadně v 16.40 hod na značenou krosovou vložku o délce 1,5 km. Po jejím absolvování si vyzvednou mapu a nastupují na svou trasu podle mapy. Účastníci tréninku na trase B mají start intervalový.
- Přihlášky na trénink:** **do středy 17.05.2017 do 8:00 hodin** (den předem) přímo staviteli tréninku SMS zprávou nebo voláním na MT 602785092, nebo lépe e-mailem na moji adresu: jurenik@volny.cz; mladší žáci nejlépe prostřednictvím klubových trenérů Marty a Pavla a ti pak souhrnně mě.
- Doprava na trénink:** a) individuální dopravou osobními auty až do ulice Zauličí k místu srazu; parkovací místa jsou před v chodem do Národního sadu, v případě jejich obsazení parkujte na centrálním parkovišti o 150 metrů dále
b) vlakovou dopravou na zastávku Štramberk ,a odtud cca 1,5 km pěšky na místo srazu
- Prezentace:** na místě srazu, ve vyhrazené místnosti restaurace Prosek od 15.50 hod.
Při prezentaci obdržíte startovní průkaz (trénink je na „kleštičky“ a tréninkové lampiony) a po dohodě s trenérem nebo přímo s vámi vám bude určen startovní čas (týká se jen B)
Nezapomeňte si vzít „přípravek“ na upevnění startovního průkazu a mapník (i když nějaké použíté budu zase mít pro zapomětlivé).
- Začátek tréninku - 00:** **16:30 hod**, intervalově dle dohodnutého startovního času u kategorie B, minimálně s odstupem 2 minut. Účastníci kategorie A startují hromadně (jako prvé úseky štafet) na městský kros..
- Terén:** okruhy se běží jako lesní sprint v Národním sadu.
- Mapa:** **Pod Bílou horou**, měřítko 1:10000, e=5 m, stav z roku 2016; pro kategorii A
Národní sad, 10 kontrol, měřítko 1:4000, e=2,5 m, stav z roku 2016; pro kategorii B
- Popisy kontrol:** **jsou pro kategorii B vytištěné na mapě, pro kategorii A na lístečcích**
- Parametry tratí:** A – s pevným pořadím kontrol, délce celkem 3,8 km a převýšením asi 160m,
B – s pevným pořadím kontrol, délce 1,5 km a převýšení asi 80 metrů ;
pro absolvování trasy A očekávám časy v rozmezí 25-35 minut, pro trasu B 15-20 minut.
Účastníci kategorie A mohou po skončení svého tréninku absolvovat ještě i trasu B jako rychlostní test v kopcovitém terénu.
- Časový limit:** 60 minut pro všechny
- Uzavření startu:** v 17:40 hod
- Uzavření cíle:** v 18:40 hod
- První pomoc:** po doběhu lze poskytnout jen nejnutnější ošetření (školení laici)
- Umývání+WC:** možno využít v hygienickém zázemí restaurace Prosek
- Občerstvení:** z nabídky restaurace.
- Upozornění:** účastníci krosové vložky přejdou frekventovanou ulici Zauličí v blízkosti restaurace Prosek po přechodu pro chodce a za ním bude start. Při doběhu k restauraci přebíhejte přes přechod u restaurace a dbejte na přednost vozidel před běžci!
- Závěr tréninku:** provedou trenéři SK OB Ostrava a SK OB Frýdek-Místek po skončení tréninku

Správný směr a kvalitní sportovní trénink Vám přeje Josef Juřeník – SK OB Ostrava.