

P O K Y N Y
k oficiálnímu tréninku (podzimní části) klubu SK OB Ostrava
tentokrát v Novém Jičíně – Čertův mlýn.

- Pořádající subjekt:** Sportovní klub orientačního běhu Ostrava (MOV) a Radioklub OK2KYZ, N. Jičín.
- Datum:** **čtvrtek 28. 09. 2017.**
- Místo srazu:** Čertův mlýn - přehrada, 4 km od N. Jičína, [49.5679297N, 18.0006081E](#), kiosek nad parkovištěm.
Pro směr od Ostravy: v N.J. odbočit na kruhovém objezdu č.4 doprava, a po 400m odbočit z hlavní doleva na Kojetín.
- Zaměření tréninku:** Scorelauf (závod s volným pořadím kontrol). Trať bude pro žáky, juniory i zkušené běžce.
- Přihlášky na trénink:** **do středy 27.09.2017 do 10:00** hod. (den před tréninkem) na adresu jiri.micka@gmail.com, nebo SMS na 727 812 447, mladší žáci nejlépe prostřednictvím klubových trenérů. V přihlášce stačí jméno a příjmení.
- Doprava na trénink:** individuálně osobními auty, parkoviště je dostatečné.
- Prezentace:** na místě srazu od 15:00 hod.
Při prezentaci obdržíte startovní průkaz (ražení je kleštičkami).
- Vybavení:** **hodinky**, „přípravek“ na upevnění startovního průkazu.
- Začátek tréninku - 00:** formálně **16:00** hod, startovat budu už od 15h, intervalově.
- Terén:** Kopcovitý, na řadě míst podrost. V blízkosti srázů opatrně!
- Mapa:** **Čertův vrch**, měřítko 1:10000, e=5 m, formát A4, stav z roku 2014, v prostoru tréninku aktualizován na současný stav, mapa bude v „euroobalu“ A4.
- Popisy kontrol:** piktogramy na mapě.
- Parametry trati:** Mapa stejná pro všechny kategorie: 25 kontrol, dohromady zhruba 7 km, převýšení 280m
- Časový limit:** 80 minut pro všechny.
- Uzavření startu:** v 17:00 hod.
- Uzavření cíle:** v 18:30 hod.
- První pomoc:** po doběhu lze poskytnout jen nejnutnější ošetření (školení laici).
- Umývání:** jen voda v přehradě.
- Občerstvení:** bohužel hospoda nebude otevřena
- Závěr tréninku:** provedou trenéři SK OB Ostrava po skončení tréninku.
- Ke scorelaufu:** Hodnocení:
- počet nalezených kontrol, při rovnosti pak dosažený čas
- za každé započaté 3 minuty po limitu se odečítá 1 kontrola.

At' se daří!

Jiří Mička