

P O K Y N Y
k mapovému tréninku (podzimní části) klubu SK OB Ostrava
tentokrát v Jodových sanatoriích Klimkovic.
Aneb co dokáže příroda za 20 let

- Pořadající subjekt:** Sportovní klub orientačního běhu Ostrava (MOV)
- Datum:** čtvrtek **14. 09. 2017**
- Místo srazu:** **Sanatoria Klimkovic**, 742 84 Klimkovic – Hýlov, s laskavým svolením vedení lázní v kolonádě budovy A, L, 49.8066883N, 18.0985764E (vchod od tenisových kurtů).
- Zaměření tréninku:** Příprava na závod na klasice. Pro kategorie junioři a ostatní výkonní se stanoveným pořadím kontrol (kategorie A), pro méně výkonné závodníky a starší dorost (kategorie B); pro mladší žáky a začínající se stanoveným pořadím kontrol (kategorie C), převážně v těsné blízkosti linií nebo výrazných objektů. Účastníci tréninku na všech trasách mají start intervalový. Závod provedí i fyzickou kondici s ohledem na vyšší převýšení ve všech tratích.
- Mapa, terén:** Prostor tréninku je typickým terénem západně od Ostravy, v lesnaté krajině na úpatí Nízkého Jeseníku, v krásné přírodní scenérii s výhledem na panorama Beskyd (v okolí startu a cíle). Mapa je v původní podobě z roku 1997, což reálně znamená, co je na mapě žluté je minimálně zelené, možná i bílé. Co je na mapě zelené, je v realu 100% bílé, cesty prošly mnohdy rozšířením i zpevněním, naopak některé pěšinky se staly obětí divočiny. Při kontrole mapy, jsem byl mile překvapen, co dokáže příroda, za „pouhých 20 let“, udělat. S ohledem na tyto skutečnosti, byly kontroly zvoleny na přírodou nezměněná místa. Upozorňujeme na výskyt divočáků, přes den jsou však zalezlí
- Přihlášky na trénink:** **do čtvrtku 14.09.2017 do 8:00 hodin** (v den tréninku) 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) závodníci z Ostravy a blízkého okolí využijte MHD; ze zastávky Svinov d.z. nebo Svinov nádraží busem č.64 na zastávku Sanatoria (konečná); doporučené doby odjezdu 15:20 (z d.z.), resp 15.21 hod (od nádraží) nebo v 16:15, resp. v 16:21 hod s příjezdem na konečnou v 15.42 nebo v 16:37 hod.
b) závodníci ze vzdálenějších míst při použití individuální dopravy parkujte na parkovišti podél lesa.
Odjezdy busu č.64 po tréninku v 17.00 (pokud by to někdo stihl), v 18.10 nebo v 19:10 hod. - nezkontrolováno
- Prezentace:** **na místě srazu budu od 15.30 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.
Nezapomeňte si vzít „přípravek“ na upevnění startovního průkazu a obal na popisy kontrol a mapník (i když nějaké použité budu zase mít pro zapomětlivé)..
- Začátek tréninku - 00:** **16:00** hod, intervalově dle dohodnutého startovního času u všech kategorií minimálně s odstupem 3 minut.
- Mapa:** **HÝLOV, Jodová sanatoria Klimkovic**, měřítko 1:10000, e=5 m, stav z roku 1998; formát A4 (upraven přeložením původní mapy). Před startem bude možno si prohlédnout mapu s vyznačením zrušených oplocenek. V realu už téměř není ani jedna oplocenka, která je v mapě!!
- Popisy kontrol:** piktogramy na lístečcích.
- Parametry tratí:** **A** – s pevným pořadím, délce cca 6 km
B – s pevným pořadím, délce cca 4 km
C – s pevným pořadím, délce cca 2,3 km
- Časový limit:** 120 minut pro všechny
- Uzavření startu:** v 17:15 hod

- Uzavření cíle:** podle posledně odstartovaného v kategorii, nejpozději v 19:15 hod
- První pomoc:** po doběhu lze poskytnout jen nejnutnější ošetření (školení laici)
- Umývání + WC:** možno využít WC pro hosty v hale, ale bez možností mytí a radši před nebo po převlečení
- Občerstvení:** buď co si donesete nebo můžete využít nabídky obchodů na kolonádě
- Závěr tréninku:** provedou trenéři SK OB Ostrava po skončení tréninku
- Upozornění:** **Všichni účastníci se účastní na vlastní nebezpečí**

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