

P O K Y N Y
k 5. oficiálnímu tréninku (jarní části) klubu SK OB Ostrava

- Pořádající subjekt:** Sportovní klub orientačního běhu Ostrava (MOV)
- Datum:** **čtvrtek 15. 6. 2017**
- Místo srazu:** Hornické muzeum, Restaurace Harenda u Barborky, Pod Landekem 68
- Zaměření tréninku:** Pro kategorie dorost starší, junioři a ostatní s volným pořadím kontrol (A), pro mladší žáky a začínající se stanoveným pořadím kontrol (B), převážně po liniích nebo v jejich těsné blízkosti
- Přihlášky na trénink:** **do středy 14.06.2017 do 18:00 hodin** (den předem) přímo stavitele tréninku SMS zprávou nebo voláním na tel. č. 725834395, nebo lépe e-mailem na adresu: radka.fukalova@seznam.cz; mladší žáci nejlépe prostřednictvím klubových trenérů Martiny a Pavla a ti pak souhrnně zašlou seznam na výše uvedenou mailovou adresu.
- Doprava na trénink:** a) MHD na zast. Křížíkova v Ostravě-Prívově a odtud autobusy č.34 (odj. 15.40, 15.50), č.52 (odj. 15.53), č.56 (odj. 15.41, 16.01) na zast. Hornické muzeum a odtud do areálu HM, cca 950 metrů na místo srazu
b) individuální dopravou osobními auty až do areálu HM k místu srazu, kde jsou i parkovací místa
- Prezentace:** na místě srazu, pod cateringovým stanem, naproti vchodu do restaurace, kde si budete moci odložit i osobní věci; v restauraci můžeme použít WC; posezení (např. po tréninku) je možné při současné konzumaci něčeho z restaurace, případně další využití prostor restaurace až po projednání mým prostřednictvím.; přijďte do 16:30 hod,
Při prezentaci obdržíte startovní průkaz (trénink je na „kleštičky“ a tréninkové lampiony) a po dohodě s trenérem bude Vám určen startovní čas.
Nezapomeňte si vzít „přípravek“ na upevnění startovního průkazu a mapník
- Začátek tréninku - 00:** **16:30** hod, intervalově dle dohodnutého startovního času, minimálně s odstupem 2 minut.
- Startovné:** členové oddílů MOV a BFM 0,- Kč, ostatní 20,- Kč
- Terén:** kopcovitý, členitý, se středně hustou sítí cest (s vrcholovou širokou komunikační tepnou), různorodý reliéf poznamenaný dávnou těžbou uhlí, s hlubokými údolími a prohlubněmi.
- Mapa:** **Landek**, měřítko 1:7500, e=5 m, rok 2013, formát A 4; s poledníky rovnoběžnými s levým a pravým okrajem mapy. Při kontrole mapy jsme našli množství nových trialových tras pro horská kola, které nejsou zaznačeny v mapě. Rovněž porosty se za 4 roky změnily a dokonce zmizely i některé jámy. Je tedy třeba počítat s jistými nesrovnalostmi, kterými se nesmíte nechat vyvést z míry. Náhled mapy najdete na mapovém portálu ČSOS na tomto odkazu: <http://mapy.orientacnisporty.cz/mapa/landek-foot-2013>
- Popisy kontrol:** piktogramy jen na lístečcích
- Parametry tratí:** **A** – s pevným pořadím 22-ti kontrol, délce 4,6 km a převýšením asi 200 metrů,
B – s pevným pořadím 17-ti kontrol, délce 3,5 km a převýšením asi 140 metrů,
C – s pevným pořadím 11-ti kontrol, délce 2,4 km a převýšením asi 90 metrů.
- Časový limit:** 80 minut pro všechny
- Uzavření startu:** v 17:40 hod
- Uzavření cíle:** v 19:00 hod
- První pomoc:** po doběhu lze poskytnout jen nejnútnější ošetření (školení laici)
- Umývání:** není zajištěno, doneste si suché věci k převlečení
- Občerstvení:** po doběhu z toho, co si donesete, pokud neplánujete využití služeb restaurace, kde je kompletní sortiment základního občerstvení.
- Závěr tréninku:** provedou trenéři SK OB Ostrava po skončení tréninku
- Upozornění:** trénujete v prostoru NPP (Národní přírodní památky)

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