

P O K Y N Y
k 6. oficiálnímu tréninku (jarní části) klubu SK OB Ostrava
aneb „Bobr Vás prověří“.

- Pořádající subjekt:** Sportovní klub orientačního běhu Ostrava (MOV)
- Datum:** **středa 28. 06. 2017**
- Místo srazu:** Parkoviště Pizzerie Bobry Clubu, Bobrovníky, kde bude start i cíl tréninku
- Adresa:** Osvoboditelů 66/57, 748 01 Hlučín – Bobrovníky
49.8729381N, 18.2099769E
- Přihlášky na trénink:** **do úterka 27.06.2017 do 12:00 hodin** (den před tréninkem) přímo staviteli tréninku SMS zprávou nebo voláním na tel. 725 834 395, nebo lépe e-mailem na mailovou adresu: radka.fukalova@seznam.cz; mladší žáci nejlépe prostřednictvím klubových trenérů Marty a Pavla a ti pak souhrnně mailem na výše uvedenou adresu.
- Doprava na trénink:** a) závodníci z Ostravy a blízkého okolí využijte MHD; na zastávku Křížíkova v Ostravě-Prívově a odtud autobusem DPO č.34 na zastávku Bobrovníky;
b) závodníci ze vzdálenějších míst při použití individuální dopravy jedou přes Lhotku a Hoštálkovice.
- Prezentace:** na místě srazu budu od 16.00 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, popřípadě mapník
- Startovné:** členové oddílů MOV a BFM 0,- Kč, ostatní 20,- Kč
- Začátek tréninku - 00:** **16:30** hod, intervalově dle dohodnutého startovního času u všech kategorií, minimálně s odstupem 3 minut.
- Terén:** členitý, zarostlý, jsou zde páteřní komunikace
- Mapa:** **Bobr 2008**, měřítko 1:10000, e=5 m, stav z roku 2008; formát A4
Porosty se za 9 let velmi změnily a tudíž vůbec nesedí. Dokonce zmizely i některé jámy a kupky, anebo jsem je prostě nenašla v hustém podrostu, kterým je teď na přelomu jara a léta celý terén velmi zarostlý. Je tedy třeba počítat se značnými nesrovnalostmi, kterými se nesmíte nechat vyvést z míry. Náhled mapy najdete na mapovém portálu ČSOS na tomto odkazu: <http://mapy.orientacnisporty.cz/mapa/bobr-2008-foot-2008>
- Popisy kontrol:** slovní.
- Parametry tratí:** **A** – s pevným pořadím 17-cti kontrol, délce celkem 6,2 km a převýšením asi 200m,
B – s pevným pořadím 13-cti kontrol, délce 4,6 km a převýšením asi 130 metrů;
C – s pevným pořadím 9-ti kontrol, délce 3 km a převýšením 60 metrů.
- Časový limit:** 120 minut pro všechny
- Uzavření startu:** v 17:40 hod
- Uzavření cíle:** v 19:00 hod
- První pomoc:** po doběhu lze poskytnout jen nejnutnější ošetření (školení laici)
- Umývání+WC:** tentokrát **není** možno využít žádné hygienické zázemí (restaurace je uzavřena)
- Občerstvení:** jen vlastní co si donesete
- Upozornění:** po odstartování na začátek orientace běžte zástavbou (asi 350 m); od sběrné kontroly běžte do cíle rovněž zástavbou (asi 600 metrů); oba úseky budou značeny fáborky !!!
- Závěr tréninku:** provedou trenéři SK OB Ostrava po skončení tréninku

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