

**P O K Y N Y**  
**k mapovému tréninku klubů SK OB Ostrava a SK OB Frýdek-Místek**  
**„Libotínský combotech“..**

---

- Pořádající subjekt:** Sportovní klub orientačního běhu Ostrava (MOV)
- Datum:** **čtvrtek 25. 4. 2019**
- Místo srazu:** Restaurace na koupališti ve Štramberku- Libotíně, Libotín 606, 742 66 Štramberk. GPS: 49.5871228N, 18.0946831E.
- Zaměření tréninku:** Pro kategorie junioři a dospělí (trasy A-náročné), pro dorost a starší žáky (trasa B), pro mladší žáky a začínající (trasa C). Příprava na závody na krátké trati v lesním terénu. Prověрка **držení azimutu** a **odhadu vzdálenosti** pro kategorie AL a AS.
- Přihlášky na trénink:** **Do středy 24.04.2019 do 08:00 hodin** (den předem) na adresu: [jurenik@volny.cz](mailto:jurenik@volny.cz); mladší žáci nejlépe prostřednictvím klubových trenérů Martiny a Pavla (z MOV) a ti pak souhrnně zašlou seznam na výše uvedenou e-mailovou adresu.
- Doprava na trénink:** individuální dopravou osobními auty až na parkoviště k místu srazu, kde jsou parkovací místa přímo u restaurace; parkoviště vedle areálu minigolfu je pronajato stavební firmě.
- Prezentace:** pod krytým přístřeškem restaurace, vedle vchodu do restaurace, kde si budete moci odložit i osobní věci; v restauraci můžeme použít WC; posezení (např. po tréninku) je možné při současně konzumaci něčeho z restaurace, případné další využití prostoru restaurace až po projednání mým prostřednictvím (v případě nepříznivého počasí).  
Při prezentaci obdržíte startovní průkaz (trénink je na „kleštičky“ a tréninkové lampiony, pro kategorii A, pro kategorie B a C jsou normální stojanové kontroly a velké lampiony) a po dohodě s vámi nebo 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 3 minut.
- Startovné:** členové oddílů MOV a BFM 0,- Kč, ostatní 10,- Kč
- Terén:** kopcovitý, členitý, se středně hustou sítí cest a různorodým porostem, nové paseky a oplocenky, v části mapy zbytky jam po těžební činnosti
- Mapa:** **výřez upravené mapy Libotín 2014**, měřítko 1:10000, e=5 m, rok 2014, formát A 4; náhled mapy najdete na mapovém portálu ČSOS na tomto odkazu: <https://mapy.orientacnisporty.cz/data/jpg/7063.jpg>, pro kategorie AL (delší) a AS (kratší). Na těchto výřezech map jsou jen vrstevnice a terénní tvary v hnědé barvě uzpůsobené pro formu tréninku combotech. Na části kontrol je znázorněno jen bezprostřední okolí (v kroužku) kontroly. Bude vysvětleno při instruktáži. Obě trati pro tyto kategorie vymyslel Marek Cahel (ÚTM ČSOS) pro účastníky TC CEYOC 2019 ve dnech 4. a 5.4.2019 ve Štramberku. Start combotechu je 800 metrů od shromaždiště.  
**Libotín 2014**, měřítko 1:10000, e=5 m, rok 2014, formát A4 pro kategorie B a C.  
Tratě pro tyto kategorie připravila Hanka Juřeníková.
- Popisy kontrol:** piktogramy přímo na výřezech map pro kategorie A combi L a A combi S. Pro kategorie B a C slovní popisy na lístečcích; bude možno odebrat při prezentaci.
- Parametry tratí:** **A combi L** – s pevným pořadím 12+7 kontrol, délce 4,1, km a převýšením asi 130 metrů  
**A combi S** – s pevným pořadím 7+9 kontrol, délce 3,6 km a převýšením asi 110 metrů,  
**B** – s pevným pořadím 12 kontrol, délce 3,0 km a převýšením asi 80 metrů,  
**C**– s pevným pořadím 7-i kontrol, délce 1,7.km a převýšením asi 35 metrů.
- Časový limit:** 90 minut pro všechny
- Uzavření startu:** v 17:30 hod
- Uzavření cíle:** v 19:00 hod
- První pomoc:** po doběhu lze poskytnout jen nejnútnejší ošetření (školení laici)
- Umývání:** není zajištěno, doneste si suché věci k převlečení; nouzově možno se umýt u železitého pramene, vyvěrajícího u potoka, 60 m naproti koupaliště.

- Občerstvení:** po doběhu z toho, co si donesete, pokud neplánujete využití služeb restaurace, kde je sortiment základního občerstvení.
- Informace:** na MT +420 602 785 092 (Josef Juřeník-MOV)
- Závěr tréninku:** provedou trenéři SK OB Ostrava a SK OB Frýdek-Místek po skončení tréninku
- Výsledky:** budou vyvěšeny na stránkách MOV a BFM

**Správný směr a kvalitní sportovní trénink Vám přejí Hanka a Josef.**