

**P O K Y N Y**  
**k 8. tréninku klubu SK OB Ostrava**  
**v Olympijském parku Ostrava**

---

- Pořádající subjekt:** Sportovní klub orientačního běhu Ostrava (MOV) a MSKS OS
- Datum:** **čtvrtek 11.08.2016**
- Místo srazu:** Ostrava centrum, Masarykovo náměstí, stánek orientačního běhu v OP, kde bude start i cíl tréninku a kde bude možnost si odložit i věci.
- Zaměření tréninku:** Příprava na závod ve sprintu. Pro kategorie dorost starší, junioři a ostatní (kategorie A), pro méně výkonné závodníky (kategorie B); pro mladší žáky a začínající (kategorie C); všichni se stanoveným pořadím kontrol.
- Přihlášky na trénink:** **do středy 10.08.2016 do 10:00 hodin** (den před tréninkem) přímo organizátorovi tréninku SMS zprávou nebo voláním na MT 602785092, nebo lépe e-mailem na adresu: [jurenik@volny.cz](mailto:jurenik@volny.cz); mladší žáci nejlépe prostřednictvím klubových trenérů a ti pak souhrnně na uvedenou adresu.
- Doprava na trénink:** a) závodníci z Ostravy a blízkého okolí využijte MHD; na zastávku Karolina nebo přímo Výstaviště v Ostravě centru a odtud pěšky na Masarykovo náměstí (asi 500 metrů).  
b) závodníci ze vzdálenějších míst při použití individuální dopravy autem až na parkoviště přiléhající náměstí, vedle Ostravského muzea..
- Prezentace:** na místě srazu **od 15.30 hod** ve stánku OB.  
Při prezentaci obdržíte popisy kontrol (trénink je s využitím sady SportIdent, tak si nezapomeňte vzít s sebou své čipy) a po dohodě s trenérem nebo přímo s vámi vám bude určen startovní čas. Nezapomeňte si vzít přípravek na popisy kontrol a mapník (i když nějaké použité budu zase mít pro zapomětlivé), mapa nebude zabalená.
- Začátek tréninku - 00:** **16:00** hod, intervalově dle dohodnutého startovního času u všech kategorií, minimálně s odstupem 1 minuty.
- Terén:** městský terén centra Ostravy a části prostor přilehlé Černé louky
- Mapa:** **Ostrava centrum**, měřítko 1:4000, e=1 m, stav 07/2016; formát A4, nová
- Popisy kontrol:** piktogramy na samostatných lístečcích.
- Parametry tratí:** **DA, HA** – s pevným pořadím 26-i kontrol, délce 2,5 km a převýšením 0 m,  
**DB, HB** – s pevným pořadím 15-i kontrol, délce 1,7 km a převýšením 0 m,  
**DC, HC** – s pevným pořadím 11-i kontrol, délce 1,1 km a převýšením 0 m.
- Časový limit:** 60 minut pro všechny
- Uzavření startu:** v 17:30 hod
- Uzavření cíle:** v 18:30 hod
- První pomoc:** po doběhu lze poskytnout jen nejnnutnější ošetření (školení laici)
- Umývání+WC:** mobilní přímo na Masarykově náměstí
- Občerstvení:** z nabídky přilehlých restaurací a bufetů nebo nabídky OP, cokoliv si objednáte
- Vyhlášení vítězů:** po skončení závodu obdrží 1.-3. místo v každé kategorii medaili, diplom OP a drobné ceny
- Upozornění:** závod se koná za běžného provozu, dbejte proto zvýšené pozornosti při přebíhání ulic a zvláště automobilovému provozu!! Využijte možnosti si v OP Ostrava po nebo před závodem vyzkoušet i další sporty, které v OP můžete navštívit. (Celkem 38 druhů sportů !)
- Tento měřený mapový trénink zároveň slouží k předvedení našeho sportu veřejnosti proto dbejte i na svou prezentaci a oblečení v klubových dresech.
- Funkcionáři závodu:** stavitel tratí – Milan Svěchota, počítačové zpracování – Milan Binčík

**Správný směr a kvalitní sportovní trénink Vám přeji**

**Organizátoři z SK OB Ostrava.**