

**P O K Y N Y**  
**k 7. závodu Slezské zimní ligy 2018/2019**  
**„Moravským Betlémem“ – 2. ročník**

---

- Pořádající subjekt:** Sportovní klub orientačního běhu Ostrava (MOV)
- Datum:** **sobota 09.03.2019**
- Centrum závodu:** **Tělocvična při ZŠ a MŠ (Štramberk, ul. Zauliči 620), kde máme rezervovaný prostor pro odložení věcí v hale (půlka plochy) a v šatnách; GPS místa: 49°58'68.194"N, 18°12'30.331"E.**
- Zaměření závodu:** Příprava na jarní závody ve sprintu a na krátké trati ve svažitém terénu a taky v městské zástavbě.
- Přihlášky:** na místě před závodem do kategorií A, B, C už jen omezeně a po předchozí dohodě na prezentaci; do kategorie HDR/P je rezerva 10 kusů map pro příchozí a rodiče s dětmi.
- Doprava a parkování:** a) individuální dopravou osobními auty až do centra závodu; parkovací místa jsou nedaleko tělocvičny, na centrálním parkovišti (200 metrů) a před ZŠ Štramberk (120 metrů od centra); Parkování je s ohledem na očekávaný příjezd víkendových turistů a návštěvníků Štramberka, zpoplatněno. Připravte si částku ve výši 50,-Kč, která se hradí v parkovacím automatu u centrálního parkoviště. Možno platit i kartou. Bezplatně lze parkovat u Restaurace Palárna (cca 700 metrů od centra) a na parkovišti u vstupu do Botanické zahrady a arboreta (cca 600 m od centra).  
b) veřejnou dopravou železniční nebo busem je to zdlouhavé; vlakem z Ostravy-Svinova nejpozději v 7.48 hod (Os 3360), s přestupem ve Studénce jste ve Štramberku na nádraží v 08:44 hod (odtud do centra cca 800 metrů pěšky).
- Prezentace:** na místě srazu, ve vyhrazeném prostoru vestibulu od 08:30 hod do 09:40 hod; po úhradě startovního (připravte si drobné) obdržíte startovní průkaz se svým startovním časem (týká se kategorií DA, HA, DB, HB, DC, HC); kategoriím HDR/P lze startovní čas po dohodě s vámi na místě upravit. Startovní listina je zveřejněna v IS ORIS.  
Nezapomeňte si vzít „přípravky“ na upevnění startovního průkazu a na popisy kontrol.
- Startovní:** každý účastník **40,-Kč** (platba jen na místě, při prezentaci)
- Ražení:** mechanické kleštičkami do papírových průkazů; kontrolní stanoviště jsou vybavena malými tréninkovými lampiony a kleštěmi zavěšenými na šňůrce (pro kategorie A a B), resp. stojany s kleštěmi na ramínku a velkým lampionem (pouze pro kategorie C a HDR/P).
- Start - 00:** **10:00** hod, intervalově dle startovní listiny u všech kategorií, minimálně s odstupem 1 minutu, závodníci na krátké trati mají interval 2 minuty
- Terén:** kopcovitý, svažitý, kamenné srázy a skalní lomy, částečně i městská zástavba (toto se netýká kategorie C, HDR/P, kde bude sprint jen v lesním prostředí Národního sadu).
- Mapy:** **Pod Bílou horou**, měřítko 1:7500, e=5 m, stav z roku 2017 aktualizovaný (pro A) **Štramberk**, měřítko 1:4000, e=2,5/5 m (v části mapy), stav z roku 2018; (pro B), **Štramberk**, měřítko 1:4000, e=2,5 m, stav z roku 2014; (pro kategorie C, HDR/ P). Oproti avizované mapě Národní sad jsme použili tuto rozšířenou mapu, kde je kromě Národního sadu i město, které si pak můžete zkusit projít podle této mapy. Mapy nebudou zabaleny, bude možno vložit mapu do mapníku v poslední minutě před startem. Kategorie A mají mapu z pretexu.
- Popisy kontrol:** piktogramy na samostatných lístečcích budou k dispozici v centru, pro kategorie HDR/P bude i slovní popis kontrol. Kategorie DA a HA mají popisy kontrol natištěné i na mapě..
- Parametry tratí:** **DA/HA** – s pevným pořadím 18 K, délce 4,0 km a přev. 340 metrů  
**DB/HB** – s pevným pořadím 13 K, délce 2,5 km a přev. 205 metrů  
**DC/HC** – s pevným pořadím 9 K, délce 1,3.km a přev. 90 metrů  
**HDR/P** – s pevným pořadím 8 K, délce 1,6 km a přev. 70 metrů.
- Časový limit:** 70 minut pro A, 60 minut pro B, C, HDR/ P.
- Uzavření startu:** v 11:45 hod
- Uzavření cíle:** v 12:30 hod
- Předpis:** závodí se na vlastní nebezpečí a dle platných pravidel OB a v souladu se SŘ SZL pro rok 2018/9.

- První pomoc:** po doběhu lze poskytnout jen nejnütnější ošetření (školení laici)
- Převlékání:** ve třech šatnách (á 30-ti lidech) a máme s ohledem na počet přihlášených vyhrazeno i půlku tělocvičny; zde bude platit **přísný zákaz vstupu v závodní běžecké obuvi!!!**
- Umývání + WC:** možno využít hygienickém zázemí tělocvičny
- Občerstvení:** bufetové v přízemí tělocvičny (i párek v rohlíku), náročnější v místních restauracích a v kavárně U Hezouna
- Vyhlášení výsledků:** ihned po skončení závodu (12:30-12.45 hod) budou vyhlášeni a oceněni diplomem a sladkostí, místním tradičním výrobkem, nejlepší závodníci na 1.-3. místě ve všech 8-mi kategoriích.
- Upozornění:** **závodníci z kategorií A a B budou probíhat přes silnici po městských komunikacích, kde nebude nijak omezen provoz. Dbejte proto při přebíhání i běhu po místy zúžené silnici maximálně své osobní bezpečnosti !!!**
- Všem závodníkům doporučujeme s ohledem na trasy postupu i kamenitým terénem a sutí běžeckou obuv s vysokým dezénem, nejlépe i s hřeby v kategoriích A a B.**
- Poděkování:** touto cestou děkujeme vedení úřadu Města Štramberk a majiteli Botanické zahrady a arboreta Štramberk p. Pavlíkovi, že jsme při závodě mohli vstoupit na jejich pozemky a prostory

**Správný směr a kvalitní sportovní zážitek Vám přeji  
pořadatelé ze SK OB Ostrava**