

P O K Y N Y

k mapovému tréninku SK OB Ostrava a SK OB Frýdek-Místek

Pořadající subjekt:	SKOB Ostrava
Datum:	čtvrtek 30.5.2019
Centrum:	Skiareál Skalka Poruba, Vřesinská, 708 00 Ostrava, GPS: 49.8184547N, 18.1382656E
Parkování:	Parkoviště u Skiareálu Skalka
Převlékání:	V autech nebo ve venkovním posezení pod restaurací
Typ tréninku:	Paměťový sprint pro DHA a DHB Kategorie DHC běží s mapou DHA, DHB - paměťový trénink „od kontroly ke kontrole“ Postup na následující kontrolu je na panelu s výřezem mapy na kontrole DHA - červená trať - 2 kontroly paměť DHB - modrá trať - 1 kontrola paměť VZORY BUDOU VYVĚŠENY U PREZENTACE, TAK SI JE NEZAPOMEŇTE PROHLÉDNOUT
Mapa:	Skalka, měřítko 1:4000, e=2 m, stav 04/2019; formát A4.
Parametry tratí:	DHA - 2,8 km, 18 kontrol, převýšení 125 m DHB - 2,5 km, 15 kontrol, převýšení 110 m DHC - 2,3 km, 13 kontrol, převýšení 100 m
Ražení:	Mechanické ražení do papírových průkazek
Popisy kontrol:	Popisy pro kategorii DHC budou k dispozici na startu.
Prezentace:	Venkovní posezení pod restaurací
Začátek tréninku:	16:30 hod, intervalově dle dohodnutého startovního času u všech kategorií minimálně s odstupem 2 minut, ale je možný i kratší interval 1 minuta
Uzavření startu:	v 17:30 hod
Uzavření cíle:	Podle posledně odstartovaného, nejpozději v 18:30 hod
Přihlášky:	Nejpozději do středy 29.5.2019 do 8:00 hodin na e-mail j.panna@seznam.cz Přihláška na trénink je přijata až po potvrzení.
Časový limit:	60 minut pro všechny
Umývání + WC:	Možno využít WC pro návštěvníky areálu, mytí není zajištěno
Občerstvení:	Doporučujeme využít nabídky místní restaurace
Startovné:	Členové MOV a BFM zdarma, ostatní 20,- Kč
Informace:	na MT +420 606 662 189 (Jan Panna - MOV)
Výsledky:	Budou vyvěšeny na stránkách MOV a BFM

Správný směr a kvalitní sportovní trénink Vám přeje Honza