

## POKYNY

### 5. závodu podzimního žebříčku MSKS OS na krátké trati.

**Technické provedení:** Sportovní klub orientačního běhu Ostrava

**Datum konání závodu:** sobota 5. října 2013

**Shromaždiště:** Ostrava-Petřkovice, restaurace U Sněhoty, ul. Na Landeku; :

GPS: 49°52'30.169"N, 18°16'3.239"E.

**Doprava:** z centra Ostravy-Přívozu z ulice Nádražní (nást. zast. Křižíkova) busem DPO č.linky 52 do O.-Petřkovic na ulici Koblovskou (výst. zast. Šilhérovická).

Osobním autem na ulici Koblovskou (asi 300 metrů od centra) a odtud pěšky.

**Parkování:** na ploše sousedící se silnicí bude řídit pořadatel ve spolupráci s městskými strážníky, dbejte jejich pokynů. Parkování je zdarma.

**Prezentace:** v centru závodu 8:00 – 9:15 hodin

**Start 00:** 10:00 hod, intervalový, dle startovní listiny, vyjma kategorie HDR a P, které mají start sice libovolný, ale s ohledem na množství přihlášených tak jen do času 90. Časový limit 100 minut.

**Vzdálenosti:** parkoviště – centrum 200-300 metrů,  
centrum – start 70 metrů (na dohled od shromaždiště)  
centrum – cíl 270 metrů (z cíle se jde kolem startu)

**Popisy kontrol:** piktogramové popisy budou umístěny na shromaždišti na tabulích se startovními listinami

**Parametry tratí:** jsou přílohou těchto pokynů a budou vyvěšeny na shromaždišti

**Možnost převlékání:** v oddílových stanech a tunelech ve vyhrazeném prostoru za hospodou a omezeně přímo v restauraci U Sněhoty. Do restaurace nevstupujte v závodní běžecké obuvi.

**Způsob ražení:** elektronický SPORTIdent, v případě selhání SI náhradními kleštičkami na kontrolách do políček R na mapě. V tomto případě je závodník povinen ihned po doběhu do cíle předložit svou mapu ke kontrole. Závodníci jsou povinni si před startem svůj čip vynulovat v jednotce clear a poté označit v jednotce check. Vyčítání čipů je na shromaždišti a povinnost vyčíst si svůj čip mají i ti závodníci, kteří svůj závod nedokončí.

**Liniová trať:** Kategorie DH10N a HDR (rodiče s dětmi) mají fáborkovanou trať s kontrolními stanovišti bez kódů; závodník musí dle umístění kontroly zjistit zda je tato kontrola správná nebo falešná. Označení průchodu falešnou kontrolou bude penalizováno.

**Mapa:** Landek (nový prostor dosud nepoužitý pro žebříčkový závod) 1:10000 pro kategorie DH21C, formát A5 a 1:7500 pro ostatní kategorie, formát A4, E=5m, stav srpen 2013, bude upravena vodovzdorně; mapový klíč ISOM, autoři Jiří Ryšavý a Josef Juřeník. Výdej map po odstartování posledního závodníka. Odběr map do závodu bude v poslední minutě před startem, v posledním koridoru.

**Terén:** příměstský les se stopami po dávné těžbě uhlí (hluboké jámy) a rozličnými terénními tvary, místy podrost, v jižní části budovy a exponáty Hornického muzea Landekparku. Závod probíhá na území Národní přírodní památky Landek  
Doporučujeme krytí dolních končetin

**Občerstvení:** po doběhu, bezprostředně za cílem best aqua. V restauraci guláš, párek, klobásky a pro děti smažené hranolky a tři druhy polévek (zelná, dršťková a gulášová) a k tomu kompletní sortiment základního pití a bufetového zboží.

**WC:** přímo v restauraci; dbejte na čistotu

**Mytí:** v lavorech za budovou restaurace, vedle prostoru pro tunely

**První pomoc:** závodníci se účastní závodu na vlastní nebezpečí. Bezplatná první pomoc v případě úrazu bude poskytnuta pouze na shromaždišti. Následující lékařské ošetření si každý účastník závodu hradí ze svého zdravotního pojištění.

**Protesty:** K rukám HR s vkladem 100,-Kč písemně doložené v termínu podle Pravidel OB nebo poštou na adresu: Josef Juřeník, Jičínská 29, 700 30 Ostrava 30.

**Jury závodu:** jména členů jury budou zveřejněna na shromaždišti

**Předpis:** závodí se na vlastní nebezpečí a dle platných pravidel OB a v souladu se Soutěžním řádem a Prováděcími pokyny MSKS OS pro rok 2013.

**Výsledky:** průběžně budou vyvěšovány na shromaždišti, po skončení závodu budou celkové výsledky umístěny na stránce SK OB Ostrava a stránkách MSKS OS

**Vyhlášení výsledků:** předpokládané vyhlášení bude ve 12:30 hodin, závodníci všech kategorií (vyjma HDR), kteří se umístí na 1.-3. místě, obdrží diplom. Závodníci z kategorie HDR, kteří absolvují celý závod, obdrží po průchodu cílem sladkou odměnu.

**Další služby:** všem nabídneme měření na profi analyzátoru tělesné stavby (přístroj IOI 353). Měřené parametry: hmotnost, hmotnost a procento tělesného tuku, objem svalové tkáně, obsah vody v těle, BMI, úroveň břišního tuku, segmentální analýza končetin a trupu, bazální metabolismus, celková energetická spotřeba, odhad biologického věku, doporučení příjmu kalorií. Měření je přesnější před sportovním výkonem. Běžná cena za měření je 290,-Kč, v době závodu bude cena 50,-Kč.

**Funkcionáři závodu:** ředitel závodu – Martina Hulenková R3

hlavní rozhodčí – Josef Juřeník R2

stavitel tratí – Tomáš Berger R3

**Správný směr a kvalitní sportovní zážitek Vám přeje pořadatelé z SK OB Ostrava**