

P O K Y N Y
k oficiálnímu tréninku (podzimní části) klubu SK OB Ostrava
Rybí (u N.Jičína) – Libhošťská hůrka.

- Pořádající subjekt:** Sportovní klub orientačního běhu Ostrava (MOV) a Radioklub OK2KYZ, N. Jičín.
- Datum:** **čtvrtek 20. 09. 2018.**
- Centrum tréninku:** FotbalPark Rybí, [49.6053161N, 18.0846461E](#).
- Zaměření tréninku:** klasická trať.
- Přihlášky na trénink:** **do středy 19.09.2018 do 10:00** hod. (den před tréninkem) na adresu jiri.micka@gmail.com, nebo SMS na 727 812 447.
- Doprava na trénink:** individuálně osobními auty.
Ve směru od FM sjezd z R48 za Příborem u Boroveckých rybníků na Závišice, pak na Rybí.
Ve směru od N.J. sjezd z R48 u Sirkových lázní na Rybí.
- Parkování:** P1: 8 míst, nezpevněné, **díra** v horní hraně sjezdu, 300m od centra tr.
P2: 5 míst, 350m od centra tr.
P3: 15 míst, 800m od centra tr.
[Mapka.](#)
Při přesunu pěšky opatrně! v úseku hlavní cesty bez chodníku.
- Prezentace:** na místě srazu od 15:30 hod.
Při prezentaci obdržíte startovní průkaz (ražení je kleštičkami).
- Vybavení:** „přípravek“ na upevnění startovního průkazu.
- Začátek tréninku - 00:** **16:30** hod, starty intervalově.
- Terén:** kopcovitý, na řadě míst podrost. V blízkosti srázů opatrně !
- Mapa:** **Libhůrka** (nová), 1:7500, e=5 m, formát A4, stav 2018, euroobaly budou k dispozici.
- Popisy kontrol:** piktogramy na mapě, pro kat. C slovní popis samostatně.
- Parametry trati:**
- | | | | |
|----|------|------------|-----------------|
| A: | 6 km | 18 kontrol | 340 m převýšení |
| B: | 4 | 11 | 190 |
| C: | 2 | 7 | 100 |
- Časový limit:** 100 minut.
- Uzavření startu:** v 17:00 hod.
- Uzavření cíle:** v 18:40 hod. (západ slunce 18:50)
- První pomoc:** po doběhu lze poskytnout jen nejnutnější ošetření (školení laici).
- Umývání:** Nemá zajištěno.
- Občerstvení:** Kiosek (pivo, limo, drobnosti) + omezeně WC.
- Závěr tréninku:** provedou trenéři SK OB Ostrava po skončení tréninku.

At' se Vám daří!.

Jiří Mička