



## POKYNY

Mistrovství pražské a středočeské oblasti na krátké trati

3. závod Pražského a Středočeského žebříčku – jaro

3. závod Veteránského žebříčku pražské a středočeské oblasti – jaro

Závod Rankingu s koeficientem 1,02

Veřejný závod

**Pořádající orgán:** Pražský krajský svaz ČSOS

**Pořádající subjekt:** TAP – Klub orientačního běhu TRETRA PRAHA

**Datum:** sobota 14. dubna 2018

**Centrum závodu:** sokolovna v Konojedech (49.9505,14.8542)

**Prezentace:** v centru závodu od 9:15 do 10:15 hod

**Popisy kontrol:** budou samoobslužně k odběru pod startovkami jednotlivých kategorií na shromaždišti

### Start 00:

11:00 hod, intervalový, tři minutové koridory, kategorie HDR, P3 a T5 startují ve startovním čase 00 až 150 ze samostatného koridoru v rozestupech, které určí rozhodčí na startu.

### Mapa:

Liščí díry, 1:10 000, ekvidistance 5 m pro všechny kategorie.

Mapy jsou vytvořeny **dle mapového klíče ISOM 2000**, stav březen 2018, rozměr mapy A4, mapovali: Michal Hodek, Kateřina Zamazalová, Jakub Ransdorf a Ondřej Měšťan, hlavní kartograf Michal Hodek, tisk na pretek Žaket. Zvláštní mapové symboly: hnědý křížek - plošina, zelené kolečko – výrazný strom, zelený křížek – vývrat, černý křížek – jiný objekt

### Terén:

Středně kopcovitý terén v nadmořské výšce 330-430 m n.m., středně hustá síť komunikací, převážně jehličnatý les s častými smrkovými nálety, ve svazích s výskytem terénních útvarů, výjimečně skal.

### Vzdálenosti:

Parkování -> Shromaždiště	0 -2 km
Zastávka PID -> Shromaždiště	250 metrů
Shromaždiště -> Start	900 metrů
Cíl -> Shromaždiště	1 100 metrů



### Povinné postupy na trati:

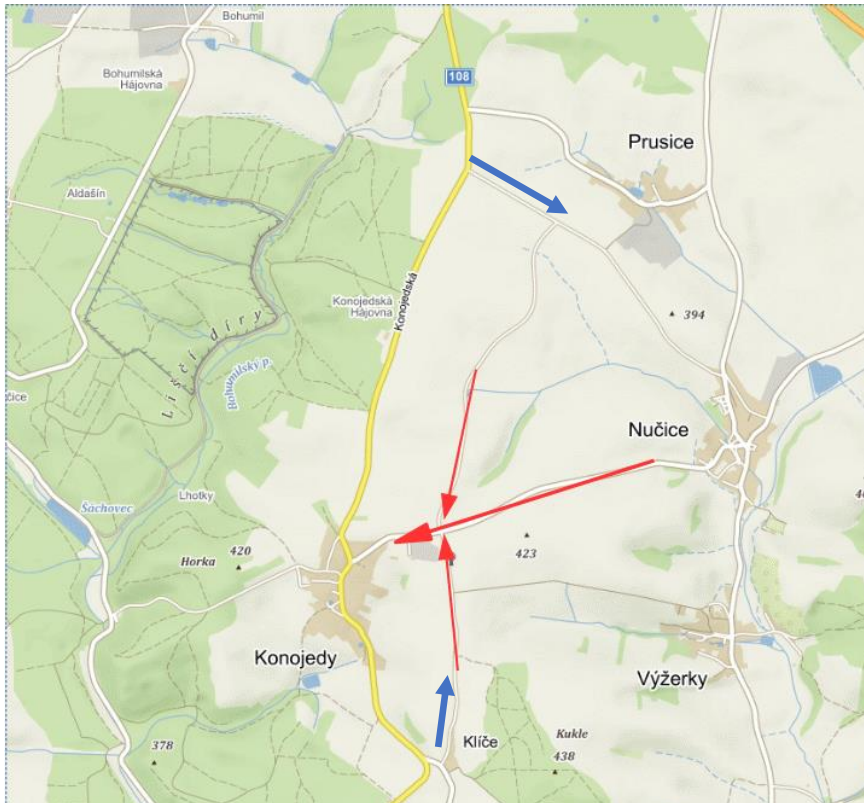
- 1) Povinný postup z reálného na mapový start bude vyznačen koridorem z červenobílé výstražné pásky.
- 2) Povinný postup od kontroly 46 bude určen pro kategorie D16, D18, D20, D21L, D35, H16, H21K, H21L, H35 a T5 a bude vyznačen koridorem z červenobílé výstražné pásky.
- 3) Povinný postup od kontroly 50 bude určen pro kategorie D10, D10L, D12, D14, D55, D65, D75, H10, H10L, H12, H14, H45, H65, H75, HDR a P3 a bude vyznačen koridorem z červenobílé výstražné pásky.
- 4) Povinný postup do cíle bude vyznačen žlutými fáborčky.

Na mapě bude pro zakázané prostory použit zákres červeným šrafováním, do těchto oblastí platí zákaz vstupu.

### Doprava na závody a parkování:

Dopravu na závody může komplikovat uzavírka silnice Vyžlovka-Jevany. Doporučujeme použít silnici 2 až ke Kostelci nad Černými lesy a na obchvatu odbočit na Konojedy (odbočka bude označena).

Parkování bude probíhat na třech souběžně fungujících stanovištích (viz mapa) podél místních komunikací – na místech označených červenou šipkou. Auta musí parkovat tak, aby byl umožněn průjezd ostatních vozidel. Parkovné nebude vybíráno. *Prosím, přijíždějte na tyto stanoviště pouze v naznačených směrech podle modrých šipek v mapě (bude značeno).*



### Ražení:

Všechny kategorie poběží s elektronickým systémem ražení SPORTident (SI). Možnost zapůjčení čipu u pořadatele za 40 Kč. Pro neregistrované závodníky navíc záloha 1000 Kč. V případě poruchy elektronického ražení razí závodníci do políček označených písmenem „R“ v mapě. Náhradní ražení jsou povinni nahlásit v cíli před odevzdáním mapy. Každý závodník si je ihned při příchodu na shromaždiště povinen vyčistit čip.

### Výběr map v cíli:

Mapy budou v cíli vybírány. Každý závodník je povinen před opuštěním cílového prostoru odevzdat mapu do tašky se zkratkou klubu. Mapy budou k odebrání v cíli od 13:20, případně ve 14 hodin na shromaždišti.

### Informace o závodě:

na webové stránce závodu <http://www.tretra.org/mo-2018/>,

v IS ORIS <https://oris.orientacnisporty.cz/Zavod?id=4342>,

na facebooku <https://www.facebook.com/events/454735244943698/>,

v případě dotazů na e-mailu [jakub1237@centrum.cz](mailto:jakub1237@centrum.cz).

### Stánky:

V centru závodu bude otevřen stánek s místním gulášem, malinovkou a pivem. Maminky budou mít stánek s koláči. Svůj sortiment budou nabízet i firmy Sporticus a APM sport.

**Pravidla:**

Závodí se dle platných Pravidel OB, Soutěžního řádu Pražské a Středočeské oblasti a Prováděcích předpisů k soutěžím Pražské a Středočeské oblasti. Předpokládané časy vítězů se řídí soutěžním řádem Pražské oblasti. Losování startovek bylo prováděno v souladu s těmito řády, které výrazně snižují možnosti akceptace požadavků na čas startu. Závodníkům, kterým nebylo možné vyhovět, se omlouváme.

**Protesty:**

Písemně do rukou hlavního rozhodčího s vkladem 400 Kč.

Případné protesty proti oficiálním výsledkům lze zasílat po ukončení závodů na adresu:

KLUB ORIENTAČNÍHO BĚHU TRETRA PRAHA, z.s., Žárovická 1657, Praha 21, 19016

**Ceny:**

Celkově nejlepší závodník v žákovských kategoriích DH10, DH12, DH14 vyhraje pohár, první tři obdrží medaile a věcné ceny. Každý závodník kategorie HDR, D10L a H10L obdrží v cíli sladkou odměnu.

**Nejmladší děti:**

Na shromaždišti bude zajištěna oplocená dětská školka s hlídáním.

**Hlavní funkcionáři:**

ředitel závodu: Jakub Ransdorf, R3

hlavní rozhodčí: Vítězslav Zajíc, R3

stavitel tratí: Jakub Vlášek, R3

jury závodu: Jarmila Němečková (VSP), Tomáš Fibír (FSP), Marie Pospíšilová (DKP)

**Speciální bonus – JÓGA PRO ORIENTÁKY:**

Ve spolupráci s Jóga Centrem vás zveme na mini lekci Jógy Pro Orientáky neboli krátké protažení (cca 15-20 min) po vydatném závodě, které urychlí svalovou regeneraci. Vstup zdarma.

Vhodné pro všechny věkové kategorie, tj. DH10 – DH100.

Cvičit budete pod odborným vedením certifikované lektorky jógy Mgr. Moniky Úlehlové.

Kdy: 13:00 a 14:00

Kde: tělocvična sokolovny

Co na sebe: pohodlné oblečení (můžete v běžeckém), cvičí se naboso

**Upozornění:**

Všichni závodníci startují na vlastní nebezpečí.

Provozování prodejní nebo propagační činnosti je možné pouze se souhlasem ředitele závodu.

**MANUFAKTURA®**  
*Vaše domácí lázně*