

## Pokyny

7. závodu Slezské zimní ligy v OB 2014/2015  
„Znovu poběžíme v Mariánských Horách“

*Pořádající subjekt:* Sportovní klub OB Ostrava (MOV)-family Juřeník, Buryan, Soukal a jejich přátelé

*Klasifikace závodu:* Jednorázový denní závod jednotlivců na prodlouženém sprintu s pevným pořadím kontrol

*Datum:* sobota 7. března 2015

*Shromaždiště:* Restaurace s bowlingem Kovárna u hodin v Ostravě-Mariánských Horách, Gen. Hrušky 1233/26, (GPS 49°83'63.378"N, 18°25'95.783"E). Zde je možnost převlečení se do závodního oblečení a obuvi a je k dispozici hygienické zázemí. Respektujte, že v restauraci je normální provoz, proto udržujte čistotu a berte ohled na ostatní osazenstvo a zákazníky. Do restaurace nevstupujte v závodní obuvi s hřeby. Do závodu doporučujeme použít hladkou běžeckou obuv.

*Doprava:* závodníci z Ostravy a blízkého okolí využijte MHD (zastávka „Sídliště Fifejdy“ pro trolejbusové linky číslo 108 a 109, nebo autobusy číslo 35 a 39 DPO na ulici Novinářské); ostatní závodníci ze vzdálených lokalit osobními auty s možností parkování na parkovišti těsně vedle restaurace

*Prezentace:* 8:45 - 9:45 hod, poslední pokyny a informace před závodem 09:50-09:55 hodin. Na prezentaci po zaplacení vkladu (připravte si drobné) obdržíte papírový průkaz se svým startovním časem

*Start 00: 10:00 hod.* - intervalový start dle startovní listiny vyjma závodníků z kategorie D+H D, (liniová trať pro začátečníky značená fáborcky) kteří budou mít start libovolný v čase 10-50

*Parametry tratí:* **DA/HA** – 21 K, 3,25 km (po přímce)/5,05 km (můj ideální postup), 45 m př.

**DB/HB** – 15 K, 2,70 km/3,85 km, 35 m převýšení

**DC/HC** - 9 K, 1,40 km/1,75 km, 20 m převýšení

**D+H D** - 5 K, 1,10 km/1,45 km (po fáborcích), 15 m převýšení

*Sledy kontrol:* **DA/HA:** 33, 31, 34, 35, 36, 41, 42, 45, 47, 50, 52, 53, 51, 56, 57, 55, 54, 44, 39, 37, 100.

**DB/HB:** 32, 35, 41, 45, 52, 48, 49, 51, 55, 54, 46, 44, 40, 38, 100,

**DC/HC:** 34, 36, 41, 43, 49, 46, 40, 37, 100.

**D+H D:** 36, 43, 40, 39, 100.

*Popisy kontrol:* piktogramy na papírových lístcích budou k odběru na shromaždišti; kategorie D+H D (pro úplně začátečníky) bude mít na shromaždišti vyvěšené i slovní popisy kontrol

*Způsob ražení:* mechanický, kleštičkami zavěšenými na tréninkových lampionech do papírových průkazů; sběrná kontrola (č.100) je kontrola vybavená stojanem a velkým papírovým lampionem. Pro případné opravné ražení toto závodníci provedou do posledních políček (č.30, 31, 32) na průkazu. Správnost ražení bude kontrolována a vyhodnocována.

*Výsledky:* budou vyvěšovány průběžně v centru závodů v místě vyvěšení startovních listin, oficiální budou umístěny na stránkách IS ORIS, MSKS OS v sekci ZL a SK OB Ostrava.

*Mapa :* **Mariánské Hory**, 1:5000, e=2m, mapoval Josef Juřeník v roce 2013, revize 01/2015 provedl Josef Juřeník, mapový klíč ISOM. Mapa nebude vodovzdorně upravena.

*Zvláštní mapové značky:* černý křížek – umělý objekt (v závodě použito pro dětskou skluzavku)

*Terén :* sídliště se zpevněnými plochami, cestami, chodníky i travním porostem s minimálním převýšením; v části prostoru uliční zástavba s nádvořími a zákoutími

*První pomoc:* po doběhu v centru závodu, případnou následující lékařskou pomoc si každý účastník hradí ze svého zdravotního pojištění

*Protesty :* doufáme, že nebudou dány a nebude tedy co řešit

*Občerstvení:* v místě shromaždiště z běžné nabídky restaurace (dražší) anebo s využitím slevy pro účastníky závodu (na tuto akci) Domácí valašská zelňačka (za 40,-Kč) nebo Hovězí gulášek, chléb (za 75,-Kč) bude možno zajistit si a zaplatit u prezentace. V restauraci je zakázáno konzumovat vlastní donesené jídlo. Prosíme, respektujte to, případně vlastní jídlo zkonsumujte ve venkovních prostorách.

*Vyhlášení:* po skončení závodu vyhlásíme závodníky na 1.-3. místě; v kategorii D+H na 1.-6. místě; tito obdrží diplom a sladkou odměnu

*Předpis:* závodí se na vlastní nebezpečí a dle platných Pravidel OB a v souladu se Soutěžním řádem Slezské zimní ligy pro roky 2014/2015.

*Zvláštní upozornění:* **Dbejte na maximální pozornost a soustředění při přebíhání komunikací s autoprovozem a cyklisty. Vaše zdraví je důležitější než dosažený čas v závodě!! Mějte na paměti, že závodíte na vlastní nebezpečí. Vstupem do závodu se zavazujete dbát těchto pokynů a zároveň si uvědomujete nebezpečí vzniku eventuálního úrazu. Proto POZOR NA AUTA A CYKLISTY!!**

**Na Vaši účast a úspěšné vystoupení v tomto závodě se těší a příjemný sportovní zážitek přejí pořadatelé z SK OB Ostrava**