

ROZPIS

mapového tréninku BFM, HAV, MOV a SFM – 1. ročník MikrOB

Datum:	čtvrtek 14. 9. 2023
Místo:	parčík u Lidlu Ostrava-Bělský Les
Shromaždiště:	lavička poblíž workoutového hřiště (GPS: 49.7778211N, 18.2461661E)
Parkování:	v přilehlých ulicích
Přihlášky:	do středy 13.9. do 15:00 prostřednictvím systému ORIS
Startovné:	členové BFM, MOV, HAV, SFM zdarma, ostatní 20 Kč
Převlékání:	ve vlastních autech, případně na startu
Typ a zaměření tréninku:	mikrosprintové okruhy - zaměřeno na plynulý běh bez zastavování u kontrol a správné odběhy od kontrol za zvýšené rychlosti
Tratě:	připraveno 6 okruhů v délce od 0,57 km do 0,76 km, počet odběhnutých okruhů na vlastním uvážení, celková délka všech okruhů 4 km
Start:	od 16:30 do 17:30 ze shromaždiště, start na krabičku
Cíl:	v místě startu, předpokládané uzavření v 18:00
Mapa:	Discgolf, 1:1500, e=2 m, mapy budou v mapníku, map bude pouze omezený počet, proto po každém okruhu vraťte mapu na hromádku, ať je i pro ostatní běžce, po skončení tréninku budou mapy k rozebrání, případně k individuálnímu vytištění v ORISu
Popisy kontrol:	piktogramy na mapě
Terén:	rovinatý parčík s řadou nízkých stromů a discgolfovým hřištěm
Kontroly:	tréninkové lampiony 15x15 cm s SI jednotkou (kontaktní ražení)
Vyčítání čipů:	po každém okruhu je třeba vyčíst čip a před dalším okruhem provést vymazání čipu v krabičce clear
Výsledky:	večer v systému ORIS