



POKYNY

**Mistrovství České republiky v lyžařském orientačním běhu na klasické trati,
5., 6. a 7. závod Českého poháru, žebříčku A, B (klasická trať, sprint, krátká trať)
Veřejný závod**

Závod se pořádají pod záštitou města Vysoké nad Jizerou

Pořadatel: Český svaz orientačních sportů

Provedení: TJ Slovan Praha Zdravotník

Datum: **Sobota 31. 1. 2015** – dopoledne: Mistrovství ČR na **klasické trati**, 5. závod Českého poháru, žebříčku A, B v LOB, veřejný závod na klasické trati

Sobota 31. 1. 2015 – večer: **sprint** 6. závod Českého poháru, žebříčku A, B v LOB, veřejný závod ve sprintu

Neděle 1. 2. 2015 – 7. závod Českého poháru, žebříčku A, B v LOB na **krátké trati**

Centrum: Vysoké nad Jizerou, lyžařský běžecký stadion Šachty [zde](#) (GPS: 50°41'34.994"N, 15°23'26.280"E)

Předpokládané časy: dle pravidel LOB, článek 13.2.

Terén: Klasika a krátká trať: Členitý, podhorský, zvlněné podhorské louky přecházející v zalesněné údolími se strmými svahy, občas vyskytující se remízky, meze a izolované zalesněné plochy. Nadmořská výška 600 – 720 m.n.m. Středně hustá síť komunikací a stop různé kvality. Sprint: Městský park s přílehlými svažitými loukami a remízky. Hustá síť skútrových stop.

Upozornění: Pro závody na klasické a krátké trati doporučujeme použití starších lyží. Na loukách je zmrzlý poklad s cca 20-30 cm nového prašanu, dbejte zvýšené opatrnosti při překonávání úvozových cest a mezí. V lese je často sněhová pokrývka do 10 cm bez řádného základu, zvýšené riziko vyhrnutí sněhu až na podklad, včetně kamenů a klacků, zejména v prudkých sjezdech – hrozí poškození skluznic lyží.

Prezentace: Pátek: 30. 1. 2015 od 18,00 do 21,00 hod. v centru (běžecký areál Šachty)

Sobota: 31. 1. 2015 od 8,00 do 9,30 hod. v centru (běžecký areál Šachty)

Neděle: 1. 2. 2015 od 8,00 do 9,00 hod. v centru (běžecký areál Šachty)

Klasifikace stop: **Plná tlustá:** upravená rolbou, šířka >3 m

Plná tenká: upravená skútretem nebo rolbou, šířka 1,5-3 m

Čárkovaná: upravená skútretem, šířka 0,8-1,5 m

Tečkovaná: projeto lyžařem nebo jednou skútretem, případně nebezpečný sjezd

Přerušovaná plná (značka 813) – veřejná skútrová cesta šířka 1,5-3 m

Poměr stop: Klasická trať: 10:10:69:1:10

Sprint: 0:0:100:0:0

Krátká trať: 12:10:77:1:0

Upozornění: V prostoru závodu se můžete setkat i jinými stopami, najetými od soukromých a komerčních skútrů, než jsou nakreslené v závodní mapě a najeté od pořadatelů. Pečlivě tedy prosím čtěte mapu.

Systém ražení: Bezkontaktní elektronický Sportident Air+.

Upozornění: Závodníci jsou povinni dostavit se na start k výdejnímu místu čipů v předstihu minimálně 5 min před jejich skutečným startem. Zde obdrží čip od pořadatelů. Čip je závodník povinen na startu vynulovat a zkontrolovat. Ražení kontroly probíhá bezkontaktně průjezdem závodníka ve vzdálenosti do 1 m od stojanu kontroly. Řádné označení kontroly závodníkovi oznamuje světelná signalizace umístěná na čipu. Cílovou čáru závodník projíždí s čipem mezi oběma cílovými stojany. Průběh ražení je možné shlédnout na videu na následujících internetových stránkách (<http://sportident.us/SPORTident-Air-Touchless-touchless.htm>). Po vyčtení čipu jej vrací závodník zpět pořadatelům (závodník je povinen vyčíst a vrátit čip i v případě nedokončení závodu). Na další závod obdrží závodník nový čip. V případě poruchy elektronického ražení závodníci razí do mapy nebo do náhradní průkazky.

Parkování: Speciální parkoviště pro závodníky a jejich doprovod nacházející se v bezprostřední blízkosti centra závodů (viz mapka). Bude vybírán poplatek 40 Kč/auto na celý víkend. Po dohodě s provozovatelem Ski areálu Šachty prosíme závodníky, aby nevyužívali k parkování svých vozů parkoviště ski areálu (rozdíl oproti rozpisu). Předejdete tím možným nedorozuměním s jejich provozovatelem.

Převlékání a úprava lyží: Ve vlastních dopravních prostředcích a v centru (omezené možnosti pod střechem). V centru závodu je možnost připojení k el. přípojce – omezeně!!

WC: V centru závodu.

První pomoc: V centru závodu, případně horská služba ČR.

Možnost tréninku: Prostor pro rozjíždění v horní části ski areálu Šachty u horních stanic lanovek (viz mapka), dále pak v neděli cestou na start. Upozorňujeme, že závodní běžecké tratě se nacházejí v závodním prostoru a závodníkům není dovoleno se po nich projíždět mimo čas závodů (toto omezení se netýká veřejného závodu v běhu na lyžích mládeže Pražské župy – viz dále).

Občerstvení: Po oba dny po dojezdu do cíle čaj. Využijte bufety v centru závodu, případně restaurační zařízení v obci a ve ski areálu.

Odebírání map: Mapy nebudou po oba dny vybírány. Prosíme závodníky o dodržování fair-play!

Ubytování: Pořadatel nezajišťuje.

Ve Vysokém a okolí je velké množství ubytovacích kapacit. Informace např.

<http://www.vysokenadjizerou.cz/?section=5>,

<http://www.vysokenj.cz/index.php/cs/ubytovani>,

Protesty: Přijímá hlavní rozhodčí s vkladem 200,- Kč.

Výsledky: Výsledky budou v centru průběžně vyvěšovány. Konečné oficiální výsledky včetně mezičasů budou zveřejněny na webové stránce závodu a v ORISu.

Vyhlášení vítězů: klasická trať: v sobotu po skončení závodu (v cca 15 hod.)

sprint, krátká trať: v neděli po ukončení závodu (v cca 14 hod.)

Jury závodu: Milan Venhoda (SJI), Přemek Škoda (VLI), Jan Kolín (JIL)

Funkcionáři: Ředitel závodu: Zdeněk Laciga

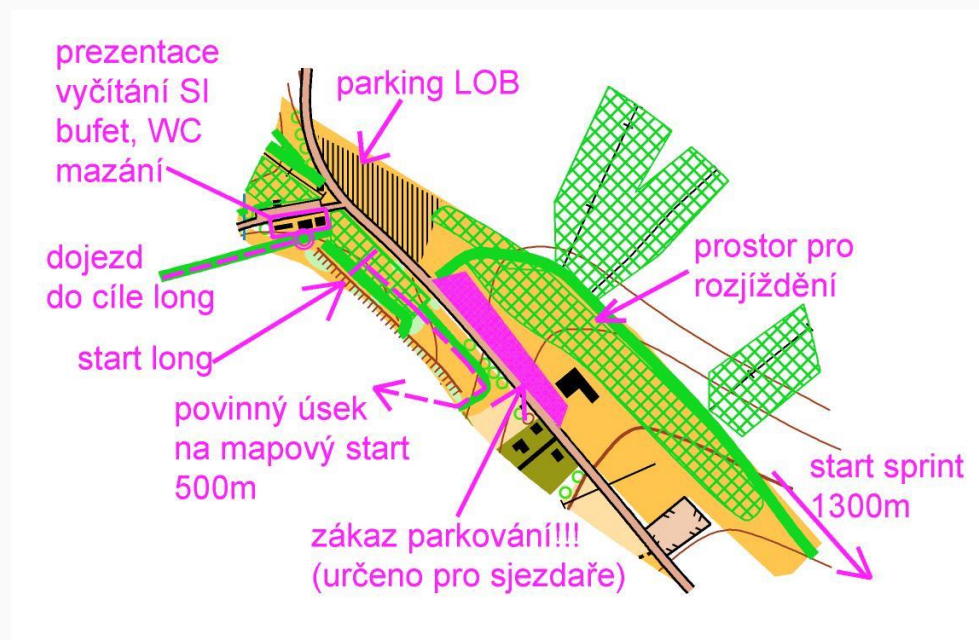
Stavba tratí: klasická trať – Radek Laciga, sprint: Roman Horyna, krátká trať: Vítek Pospíšil

Hlavní rozhodčí: Miro Kovář

Delegáti ČSOS: Přemek Škoda, Miland Venhoda

Informace: Na webu závodu: <http://zdravotnik-praha.webnode.cz/wre-a-cp-2015/>, Zdeněk Laciga, tel: 602 353 883, email: zdravotnikpraha@email.cz

Předpis: Závodit se bude podle platných pravidel LOB a soutěžního řádu ČSOS.



SOBOTA 31. 1. 2015 – KLASICKÁ TRATĚ

Kategorie: Mistrovství ČR: D17, D20, D21, H17, H20 a H21

Veteraniáda ČR: D35, D45, D55, D65, H35, H45, H55, H65, H75

Ostatní: D14, H14, H21B

Právo startu: v kategoriích D17, D20, D21, H17 a H20 všichni řádně přihlášení závodníci v souladu s rozpisem M ČR. V kategorii H21 závodníci se soutěžní licencí E, A a B nebo MVT, I.VT a II.VT v běhu na lyžích. Ostatní startují v kategorii H21B.

Kategorie D21 a H21 jsou součástí Světového rankingu (WRE) – pro zařazení do výsledků pro IOF/WRE musí závodník sdělit pořadateli své IOF-ID.

Start: H21, D21 – hromadný start, H21 = 10 hod, D21 = 10,10 hod

zbývající kategorie – intervalový start, start 00 = 10,00 hod.

Vzdálenost: Centrum – start = 0 km, centrum – cíl = 0 km

Mapový start: 500 m (povinný úsek ze startu k mapovému startu bude značen vlaječkami SWIX), mapový start bude označen OB lampionem

Mapa: Šachty – mistrovsky, měřítko 1: 15 000, ekv. 5 m, rozměr A4, mapa pro LOB, stav leden 2015, mapovali R. a Z. Lacigovi

Zakázané prostory: Zákaz vstupu při závodě do prostoru ovocného sadu (prostor je označen v mapě fialovými šrafy pro zakázaný prostor). V terénu nebude značeno.

Upozornění: Většina kategorií bude při závodě překonávat silnici 3. třídy. V místech označených fialově symbolem průchod) (bude přejezd přes silnici nahazovaný sněhem pořadateli. Silnici je nicméně možné překonávat i v jiných místech, prosím dbejte zvýšené opatrnosti.

Kategorie H21 a D21: Obě kategorie mají pro závod využit na trati rozdělovací systém. Závodníci obdrží na startu tři mapy se svými okruhy sešité k sobě v pořadí, v jakém jsou povinni je projet. Každý okruh na mapě začíná startovním symbolem (trojúhelník = mapový start) a jednotlivé kontroly v daném okruhu jsou číslovány vzestupně vždy od čísla 1. Z poslední kontroly v daném okruhu (uzlová kontrola a zároveň sběrka) je závodník povinen projet povinným úsekem na mapový start (úsek je v délce pouze cca 50 m, tudíž nebude značen v terénu ani v mapě) a pokračovat do dalšího okruhu zobrazeného na jeho následující mapě, který začíná opět kontrolou číslo 1. Z posledního okruhu závodník pokračuje ze sběrné kontroly povinným úsekem do cíle, jež je zobrazen na mapě příslušným symbolem (soustředné kružnice) a v terénu cílovými SI stojany.

Kategorie H20, H21B, H35: Tyto kategorie budou mít v průběhu závodu výměnu mapy. Obě mapy obdrží závodníci sešité na startu. Druhá mapa začíná na výměně symbolem startu (trojúhelník), číslování kontrol po výměně mapy pokračuje standardním způsobem od pořadového čísla poslední kontroly z předchozí mapy.

Parametry tratí: Budou zveřejněny v centru a na stránce závodu.

SOBOTA 31. 1. 2015 - SPRINT:

Kategorie: Český pohár: DE a HE

Žebříček A: D14, D17, D20, D21, H14, H17, H20 a H21

Žebříček B: H21B, H35, H45, H55, H65, H75, D35, D45, D55, D65

Právo startu: V kategorii H 21A mohou startovat závodníci s licenci E, A nebo B platnou pro LOB do 30. 4. 2015

Start: intervalový start, start 00 = 18,00 hod.

Vzdálenost: Centrum – start = 1,3 km, centrum – cíl = 1,5 km (cíl je v blízkosti startu). Na start není možné dojet na lyžích, cesta vede po silnici 3. třídy! Start se nachází v centru Vysokého nad Jizerou (přímo u kostela), cesta z centra na start a z cíle tedy nebude značena.

Mapa: Park básníků, měřítko 1: 5 000, ekv. 5 m, mapa pro LOB, rozměr A4, stav leden 2015, mapovali R. a Z. Lacigovi

Zakázané prostory: Zákaz vstupu při závodu do prostorů záhonků nacházejících se v areálu parku. V mapě jsou uvedené prostory z důvodu čitelnosti označeny růžovými plochami, v terénu jsou zakázané prostory záhonků označeny páskou.

Parametry tratí: Budou zveřejněny v centru a na stránce závodu.

NEDĚLE 1. 2. 2015 – KRÁTKÁ TRATĚ:

Kategorie: Český pohár: DE a HE

Žebříček A: D14, D17, D20, D21, H14, H17, H20 a H21

Žebříček B: H21B, H35, H45, H55, H65, H75, D35, D45, D55, D65

Právo startu: V kategorii H 21A mohou startovat závodníci s licenci E, A nebo B platnou pro LOB do 30. 4. 2015

Kategorie DE a HE jsou součástí Světového rankingu (WRE) – pro zařazení do výsledků pro IOF/WRE musí závodník sdělit pořadateli své IOF-ID.

Start: intervalový start, start 00 = 10,00 hod.

Vzdálenost: Centrum – start = 2,1 km, centrum – cíl = 0,3 km. Na start je možné dojet na lyžích. Cesta na start bude značena vlaječkami SWIX.

Mapa: Šachty - krátce, měřítko 1: 10 000, ekv. 5 m, mapa pro LOB, rozměr A4, stav leden 2015, mapovali R. a Z. Lacigovi

Parametry tratí: Budou zveřejněny v centru a na stránce závodu.

Správný směr přeji pořadatelé z TJ Slovan Praha Zdravotník

Rozpis doprovodného závodu mládeže PRAŽSKÉ ŽUPY V BĚHU NA LYŽÍCH (VEŘEJNÝ ZÁVOD)

POŘADATEL: TJ Slovan Praha Zdravotník a Komise běhu Pražského svazu lyžařů

DATUM KONÁNÍ: 31. ledna – 1. února 2015

MÍSTO KONÁNÍ: Vysoké nad Jizerou, běžecký areál Šachty

ÚČAST

Závody jsou otevřeny pro všechny.

Závodí se dle Pravidel lyžování, Soutěžního řádu ÚB SLČR pro sezónu 2014/2015 a jeho dodatků.

Podmínka účasti pro členy SLČR je platná členská karta a registrační průkaz závodníka s potvrzenou lékařskou prohlídkou. Každý startující se zúčastní na vlastní nebezpečí.

PŘIHLÁŠKY

Přihlášky s uvedením jména, oddílu, kategorie, VT, adresy a telefonu

vedoucího družstva, kam bude ohlášeno eventuelní odvolání závodu, zašlete nejpozději do **29.1.2015**

e-mail: zdravotnikpraha@email.cz .

ZÁVODNÍ KANCELÁŘ – PREZENCE

Otevřena vždy v den závodu v závodní kanceláři v budově běžeckého areálu Šachty od 13:30 do 14:00

ČASOVÝ PROGRAM ZÁVODŮ

Po oba dny je **start první kategorie** (od žáků po dorost) ve **14:30**

Všechny kategorie budou mít **hromadný start**. V případě nízkého počtu přihlášených budou některé kategorie odstartovány společně !!! Každá kategorie bude ve výsledcích hodnocena odděleně.

STARTOVNÉ

20,- Kč Platí se při prezentaci za všechny přihlášené.

VÝDEJ ČÍSEL

V den závodů v místě startu a cíle. Za neodevzdané startovní číslo bude účtováno 300,- Kč.

POJIŠTĚNÍ

Závodníci a jejich doprovod, funkcionáři závodu a diváci se zúčastňují závodů na vlastní nebezpečí a náklady; organizační výbor doporučuje uzavřít vlastní úrazové pojištění. Úrazově jsou pojištěni závodníci, doprovod a činovníci členové ČSTV s platným průkazem Svazu lyžování.

UBYTOVÁNÍ, STRAVOVÁNÍ, DOPRAVA NA ZÁVODIŠTĚ

Ubytování a stravování není zajištěno. V prostoru závodního areálu bude fungovat bufet.

Parkování – Na parkovišti areálu Šachty – pozor bývá obsazeno sjezdaři, jinak v obci Vysoké nad Jizerou.

CENY

Závodníci na prvních třech místech obdrží diplom a drobnou věcnou cenu.

KATEGORIE A TRATĚ:

Kategorie	Sobota 31.1.		Neděle 1.2.		Ročník		
Děti	300 m	V	300m	K	2007	a	mladší
Nejmladší žáci	1 km	V	1 km	K	2005	–	2006
Nejmladší žákyně	1 km	V	1 km	K	2005	–	2006
Mladší žáci	2 km	V	2 km	K	2003	–	2004
Mladší žákyně	2 km	V	2 km	K	2003	–	2004
Starší žáci	4 km	V	4 km	K	2001	–	2002
Starší žákyně	4 km	V	4 km	K	2001	–	2002
Mladší dorostenci	4 km	V	4 km	K	1999	–	2000
Mladší dorostenky	4 km	V	4 km	K	1999	–	2000
Starší dorostenci	6 km	V	7 km	K	1997	–	1998
Starší dorostenky	6 km	V	7 km	K	1997	–	1998

Změna stylu a délka tratí vyhrazena dle aktuálních sněhových podmínek.