

## ROZPIS A POKYNY VLOŽENÉHO MTBO TRENINKU



- Pořadatel:** TJ Stadion Nový Bor, oddíl OB - MTBO sekce  
KOB Kamenický Šenov
- Datum:** neděle **26. 5. 2019**
- Centrum:** **Nový Bor** - cyklistický areál (shodné s OB závodem)
- Parkování:** v centru - organizováno pořadatelem OB
- Kategorie, tratě:** **KRÁTKÁ - náborová** - fyzicky i mapově méně náročná, vhodná pro začátečníky a rodiče s dětmi
- **5 km** ideálním postupem - přibližně **30 minut**
- DLOUHÁ - tréninková** - fyzicky, technicky i mapově náročnější, vhodná pro zkušenější MTBO jezdce
- **13 km** ideálním postupem - zhruba **60 minut**
- Přihlášky:** v Orisu (<https://oris.orientacnisporty.cz/Zavod?id=5335>) v termínu OB závodu (MTBO krátká, MTBO dlouhá) kvůli dostatečnému zajištění map, jinak přímo na místě
- Prezentace, vklady:** přímo na startu, 20,-Kč do kasičky ;-), prosíme drobné
- Půjčení mapníku na kolo:** v omezeném množství možnost zapůjčení otočného cyklomapníku Autopilot (<http://www.mapholders.cz/default.aspx>) oproti vkladu 550,-Kč (500,-Kč vratná záloha, 30,-Kč půjčovní mapníku, 20,-Kč startovní), požadavek uvést do poznámky v přihlášce, bude zarezervováno dle možností
- Start:** **13,00 - 14,30** intervalový systémem kdo dřív přijde, ten jede :-) ve východní části areálu - bude značeno ze shromaždiště OB závodu
- Cíl:** v místě startu, uzavření v **16,00**
- Kontroly:** malé tréninkové lampiony s kleštěmi
- Ražení:** kleštěmi do papírové průkazky dle daného pořadí kontrol v mapě
- Mapa:** **Jelení skok** (MTBO mapa OK BOR z M ČR družstev 2016), E 5 m, 1:10 000, A4, s minimální aktualizací (pouze výrazné paseky a překážky přes cestu (padlé stromy), případné změny způsobené zubem času, prosím, tolerujte a berte v úvahu :-)

**Terén:** krásný novoborský :-), vlněný, velmi pestrý podklad, různá sjízdnost komunikací

**Něco pro začátečníky:** Jak na to :-) <https://www.mtbo.cz/co-je-mtbo/rady-pro-zacatecniky/>  
<https://www.mtbo.cz/archiv/mtbo-desatero.pdf>

**UPOZORNĚNÍ:** **VŠICHNI STARTUJÍ NA VLASTNÍ ZODPOVĚDNOST**, rodiče zodpovídají za své děti! Budte, prosím, ohleduplní nejen vůči sobě (cyklistům, běžcům), ale i případným turistům a pejskařům. Část tratě vede příměstským lesem. Prosíme o zvýšenou pozornost při překonávání silnice 3. třídy (přejezd na dvou místech označen v mapě a zabezpečen pořadatelem). Na trati je povinný úsek po chodníku podél komunikace (v mapě označen linií, v reálu fáborky), pozor na chodce, mají přednost! Jízda po silnici je zakázána (povoleno pouze přejezd na vyznačených místech). Místa vyžadující vaši zvýšenou opatrnost budou v mapě zvýrazněna vykřičníky. Jedná se o měřený trénink. Je povoleno jezdit pouze po cestách, mimo cesty je třeba kolo nést. Účastí na tréninku souhlasíte se zveřejněním výsledků i případných fotografií z průběhu akce.

**Vybavení:** funkční kolo do terénu (horské, případně trekové), přilba, cyklomapník

**Výsledky:** průběžně vyvěšovány v cíli, následně v Orisu

**Odměny:** Nějaký ten zážitek a prima pocit ;-). K tomu v cíli sladkost pro děti a TOMBOLA pro všechny :-). Klasické vyhlašování neproběhne...

**Občerstvení:** stánky na shromaždišti

**WC + mytí:** na shromaždišti

**První pomoc:** na mapě bude pro případ nouze uveden telefon na pořadatele, v cíli zdravotní služba

**Poděkování:** Leošovi Bogarovi a OK BOR za poskytnutí MTBO mapy i pomoc s technickým zázemím akce.  
RaMachovi za pomoc s realizací půjčovny MTBO mapníků Autopilot.

**Přijedte si vyzkoušet a hlavně užít i orienták na kole ;-)**

**Těšíme se na vás!**