

POKYNY

PZL Na Plazech, měřený trénink v orientačním běhu
neděle 5. 1. 2020

Místo:

Čisovice, parkoviště a šatny u fotbalového hřiště
Doprava auty, MHD nebo vlakem (ž.zastávka je 200m)
V šatnách bude možnost převlékání

Přihlášky:

Do čtvrtka 2.1.2020 do 24 h přes ORIS, případně na email antonin.pro@gmail.com (v pátek se tisknou mapy). Později na místě jen omezeně (do počtu vytisknutých rezervních map)
Startovné 50 Kč, Kategorie D 20 Kč

Prezentace:

9:30 – 10:10 Prezentace (Počkáme na vlak)
Na prezentaci dostanete průkazku, do které si vyplníte jméno a kategorii. Průkazku nezalepujte, na kontrolách budou voskovky.

Kategorie, délky a čas startů:

Hromadný start bude u parkoviště
Trať A.....15,5 km, 20k, hromadný start 10:30 nebo individuální 9:50-10:25
Trať B.....11,8 km, 16k, hromadný start 10:35 nebo individuální 9:50-10:25
Trať C.....7,1 km, 12k, hromadný start 10:40 nebo individuální 9:50-10:25
Trať D.....3,3 km, 6k, hromadný start 10:45 nebo individuální 9:50-10:25
Trať D je vhodná i pro děti s doprovodem nebo bez doprovodu

Časomíra:

Sportident pro měření celkového času. Průkazka pro záznam proběhnutí kontroly
Do průkazky napište jméno, oddíl, kategorii
Na kontrolách budou fábrory a pastelky pro záznam do průkazky
START: Před startem si vynulujete čip a orazíte start (pokud neběžíte z hromadného startu).
CÍL: V cíli orazíte cílovou jednotku. Kdo nebude mít čip tomu zapíšu doběhový čas. V cíli odevzdáte průkazku

Mapa:

Mapa pro orientační běh Plazy z roku 2000 bez jakékoliv dodatečné úpravy.
1:15000, rozměr A3 (kat. A,B), 1:15000, rozměr A4 (kat C) a 1:10000, rozměr A4 (kat D)
Na startu budou euromapníky pouze o rozměru A4

Zakázané prostory:

Během závodu je zakázáno vstupovat nebo překonávat železnici lemující západní část mapy.
Kategorie A přebíhá 2x hlavní silnici, prosím dbejte zvýšené opatrnosti.

Časový limit

240min, tj. do 14:30

Stravování:

Na hřišti bude v provozu restaurace od 11 h. V nabídce je čaj, polévka, hotová jídla.
Děkujeme SCP za poskytnuté mapové podklady

Těšíme se na Vás. Betovi