

OK Kamenice&ZSCM PLZEŇ- úvodní sraz 8-10.11.2024 dorost, dospělí

Zákupy u České Lípy

POKYNY

Ubytování – školní turistická ubytovna ZŠ Zákupy Školní 347, 47123 Zákupy, 2-4 lůžkové pokoje se společným sociálním zázemím na postelích s ložním prádlem, rozdělení do pokojů v samostatné příloze

Stravování – plná penze pátek večere – neděle oběd, časy výdejů jídel snídaně 7:30–8:00, obědy 12:00–12:30, večere pátek 19:00–19:30, sobota je večere studená, odběr individuální

Cena – plná penze 750/os/den = 1500,-/pobyt plus mapy a tisky (50,-/trénink)

Příjezd – pátek 8.11.2024 na večeri

Odjezd – neděle 10.11.2024 cca 14 hod (po obědě)

Mapy – 1:10 000, stav 2023 – 2024, tisk voděodolný papír Pretex

Tréninky – pátek – NOB mapa Pavlinino údolí 2023 (pískovcové skalky, plošiny, několik hlubších roklí), parametry H 6,3 km/25 kontrol, D 4,9 km/18 kontrol, možno startovat po autech ve skupinách, je použita rozdělovací metoda (motýlek). Na kontrolách pouze reflexy. Tempo kontrolované, důraz na směr, záchytné body, přesné náběhy na kontroly. Stanovte si po autech deadlin ať stihnete večeri. Start zde 50°38'26.630"N, 14°29'20.689"E, mapy budou na místě 17:00. Uzávěrka cíle 18:45. Dojezd na ubytování, cca 20 min

sobota dopoledne – long, mapa Sosnová 2024 (pískovcové skalky, náhorní plošiny s rozbitým povrchem, místy vysoké skalní srázy (většinou bývalé lomy). Cesty a průseky nejsou mapovány). Hromadný start 10:00 muži, 10:05 ženy. Rozdělovací metoda (motýlek). Na kontrolách mlíka (červenobílá). Běží se s čipy (v terénu budou SI jednotkami osazeny pouze uzlové kontroly). Parametry H 10,9 km/360 m/27 k, D 8,0 km/260 m/22 k. Tempo závodní ale přizpůsobené omezeným informacím (precizní čtení vrstevnic, dodržování směru, typování výrazných (odlišných) orientačních bodů na postupech i před dohledávkou), Parkování zde 50°39'1.592"N, 14°32'23.611"E, dojezd z ubytování 15 min. Cíl SI jednotka, uzávěrka cíle 12:00

sobota odpoledne – opakované starty formou honu na lišku ve čtveřicích. Dva vyběhají s půlminutovým náskokem, další dva je honí, na dalším úseku se role vymění. Jemně farsťováno aby každý z dvojice musel mapovat. Mapa Skleněný vrch 2023 (zvlněný profil s pískovcovými skalkami), Start 14:45. Parametry H čtyři úseky, celkem 6 km, D tři úseky, celkem 5 km. Tempo úsekové s kontrolovanými náběhy do prostoru dohledávky, plus dbát na pohlídání si směru odběhu od kontroly. Na kontrolách mlíka (červenobílá). Uzávěrka cíle 16:30. Dojezd na ubytování 20 min. Parkování zde 50°38'44.050"N, 14°27'22.848"E

neděle – kombinace běhu po turistické (PPR Peklo) a OB mapě Mnich 2024 (pískovcové vyvýšeniny řadou skalek). Dvojice až trojice. Sraz na místě parkování 09:30. Parkování zde 50°39'16.120"N, 14°31'51.573"E. Odtud se bude jezdit kyvadlově na start po skupinách minibusy, cca 5 min jízdy. Ostrý start po příjezdu po dvojicích. Měření času individuální, čas skupiny je časem posledního v cíli, Uzávěrka cíle 12:00

Večerní program – pátek 20:00 – 21:00 úvod, náhled do sezóny 2025 jak po závodní tak i tréninkové stránce

- **sobota** 19:30 – 21:30 liveoxy ze soboty, přednáška o technice dodržování závodního plánu a psychologie závodní a předstartovní, volná diskuse

Večerka – 22:00

Kontakty vedoucí – Luboš 602 327 486, Vodr 732 985 013