

P o k y n y

pro účastníky sportovně-spoločenské akce pro členy Sdružení seniorů při ČD OSŽ
Ostrava hl. n., jakož i pro jejich příznivce a známé.

Název akce: Jarní orientační pochod po Landeku

Datum konání: středa 10.4.2019 (svátek má 'Darja)

Technické zabezpečení: Josef Juřeník s přáteli ze SK OB Ostrava

Místo akce: lesní prostor vrchu Landek – Národní přírodní památka

Shromaždiště: Restaurace „U Sněhoty“ (Petřkovice, Na Landeku 238/2)

- a) s venkovním posezením pod přístřeškem restaurace,
- b) s vnitřními prostory restaurace (s možností zakoupit si přesnídávkovou polévku a občerstvení; WC bude k dispozici)

GPS: 49°47'14.550"N, 18°14'36.679"E (pro dojezd na akci autem)

Dostupnost vlakem: do Ostravy hl. nádraží a odtud pěšky (asi 800 metrů) nebo trolejbusem na zastávku MHD „Sad B. Němcové“ (v parčíku stejného názvu, jak je sídlo ředitelství SŽDC) přestup/nástup do autobusu linky číslo 52 (jediná přímá linka Křižíkova – Petřkovice – Antošovice – Paseky), odjezd v 8:38 hod, resp. pro opozdilce v 9:38 hod (z Křižíkovy již v 8:35 hod, resp. v 9:35 hod), příjezd a výstup na zastávce MHD Šilheřovická v 8:48 hod, resp. v 9:48 hod. Po výstupu je to ještě 170 m (cca 3 minuty) na shromaždiště k Restauraci U Sněhoty, směrem zpátky k lesu.

Parametry tratí: trasa A – délka ideálním postupem (s využitím zkrácení) 3,25 km, převýšení 165 m,

počet kontrol 16; trasa bude jen částečně vyznačena žlutými fáborky

trasa B - délka po oranžových fáborkách 2,65 km, počet kontrol 10 , převýšení 80 m.

Charakteristika tratí: obě tratě jsou vedeny převážně v lesním prostoru, především po cestách a pěšinách, část obou tratí má společnou trasu; kontrolní stanoviště jsou přírodní tvary, několik je i člověkem vytvořených umělých objektů (ploty, infotabule, rozhledna). V mapě máte značenou trasu zřetelně žlutým (trasa A), resp. oranžovým (trasa B) zvýrazňovačem. Trasa A prochází i areálem Hornického muzea a je na ní i strmé stoupání. Obě trasy mají v trati výstup na malou rozhlednu odkud je velmi pěkný výhled na Ostravu Přívoz a jižní panorama Ostravy. Zde je čeká i překvapení.

Popisy kontrol: jsou slovní a jsou přilepeny na mapách a použil jsem i názvy a popisy, které Vám místo kontroly snáze určí, umožní lepší identifikaci objektu kontroly.

Na kontrolních stanovištích v terénu bude malý červenobílý textilní lampionek s kleštičkami, na kterých je číslo kontrolního stanoviště. Bude předvedeno a ukázáno při instruktáži před akcí.

Označování průchodu kontrolním stanovištěm: bude mechanické a samoobslužné, tj. kleštičkami zavěšenými na kontrole (perforováním papírového startovního průkazu do určeného políčka) a to ve stanoveném pořadí kontrol od čísla 1 do čísla 10 (kategorie B), resp. do čísla 16 (kategorie A). Po příchodu do cíle účastník pochodu průkaz odevzdá a organizátoři zkontrolují, zda jste všechny

kontroly navštívili ve správném pořadí. Nenalezení kontroly nebo její nesprávné označení bude penalizováno přidáním 5-ti minut k výslednému času za každou chybějící nebo špatnou kontrolu. Vše bude důkladně vysvětleno a názorně předvedeno na instruktáži před závodem (viz dále).

Systém soutěže: Startovat mohou nejen jednotlivci, ale i dvojice, příp. i skupinky vždy ve stanovenou celou minutu (na stanovený startovní čas jako v normálním závodě v OB) s určenými časovými rozestupy, a to 4 minuty od předchozího, resp. následujícího účastníka své kategorie.

Po absolvování tras všemi zúčastněnými (co se přihlásí a odstartují) se provede vyhodnocení soutěže v obou kategoriích s vyhlášením nejlepších na 1.-3. místě a s předáním drobných věcných cen. Všichni kdo úspěšně trasu A nebo B absolvují, obdrží na památku účastnický diplom.

Prezentace přihlášených nebo i těch, kteří se rozhodnou až v uvedený den: 09:00 – 09:30 hod (po příjezdu autobusem k Restauraci U Sněhoty). Na prezentaci obdržíte papírový startovní průkaz a dohodnete si čas Vašeho **startu od 09:45 hodin** až do odstartování posledního.

Startovné: dobrovolné do 10,-Kč (se použije na tisk map a k zakoupení drobných věcných cen pro ocenění a účastnický diplom pro všechny zúčastněné)

Názorný výklad a instruktáž účastníků: 09:30 – 09:40 hodin

Mapa: speciální pro OB s názvem LANDEK, měřítko 1:7500 (tzn. 1 cm na mapě se rovná 75 metrům ve skutečnosti) e, tj. ekvidistance (neboli výškový rozdíl mezi sousedními vrstevnicemi) = 5 metrů. Kontrolní body jsou ve středu fialového kroužku na mapě.

Terén: kopcovitý (v první polovině se stále pomalu stoupá, ve druhé polovině zase klesá), svažité k jižní a jihozápadní straně.

Co bude potřebovat účastník akce: chuť a odhodlání něco nového zkusit, mapu pro OB (tu dostane na startu), startovní průkaz (ten obdrží při prezentaci), les (ten na nás čeká), oblečení vhodné na vycházku lesem a boty spíše starší.

Společenská část akce: po vyhlášení výsledků a ocenění nejlepších bude následovat posezení spojené s besedováním o tom, jak jednotliví účastníci si v lese na trase počínali. Besedování i o tom co je OB, jak je možné se mu věnovat i v pozdním věku (se zástupci SK OB Ostrava), jak se mapy pro OB vyrábí a o všem co by mohlo účastníky akce zajímat z prostředí závodů v orientačním běhu.

Cesta zpět: zase busem MHD číslo linky 52, odjezd ze zastávky Šilhéřovická v 11:15 hod nebo 11:55 hod na zastávku odkud jste odjížděli.

Na všechny odhodlané a zvědavé, toužící po pohybu po stanovené trase spojené s hledáním kontrol, se těší

Výbor sdružení seniorů

Přihlášky přijímá: Josef Juřeník (e-mail: jurenik@volny.cz, MT 602785092)