

III. závod Zimní ligy Hanácké oblasti

O pohár Rychlé nohy

P O K Y N Y

- Datum:** Sobota - 30.11.2013
- Pořadatel:** TJ Sokol Plumlov
- Centrum:** Křenůvky – hospoda U Marcelky
- Prezentace:** 10:00 – 10:30 v centru závodu
- Start 00:** 11:00
- Vzdálenosti:** Centrum - start 1500 m – 20 minut chůze
Centrum - cíl 900m – 12 minut chůze
Cesta na start vede přes cíl, je možno si tam odložit věci Bude značena modrobílými fáborky
- System závodu:** Intervalový start.
Kategorie HDR a P start kdykoliv v čase 0-50.
Na kontrolách jsou tréninkové lampionky!

Parametry tratí:

Kategorie	Délka	Převýšení	Počet kontrol
D10	2,3	70	7
D14	2,9	100	13
D18	3,4	125	15
D19	4,7	155	18
D35	3,4	125	15
H10	2,3	70	7
H14	2,9	100	13
H18	5,4	165	18
H19	6,4	215	26
H35	5,4	165	18
H50	4,3	160	16
P	2,5	95	13
HDR	2,0	55	7

- Popisy kontrol:** Piktogramy jsou k dispozici v centru formou samoobsluhy
- Mapa:** U Marcelky 1:7 500, E=5m, stav listopad 2013, formát A4.
mapoval: J.M.
Kategorie H18, H19, H35, D18, D19, D35 mají mapy bez cest a posedů
- Terén:** Je vskutku pestrý: začnete v Doksech, proběhnutím Valaška se dostanete na Vysočinu a zakončíte to typickou Hanou...při troše fantazie!
- Vyčítání SI čipů:** V centru závodu
- Ražení:** Elektronické – SportIdent
- Odběr map:** Mapy se nebudou v cíli odebírat
- Vyhlášení výsledků:** Předpokládané vyhlášení výsledků v cca 13:00. Vyhlášení budou 3 nejlepší závodníci všech kategorií kromě HDR (zde dostanou odměnu všichni) a P (tato kategorie nebude vyhlášena)Vítěz kat.H19 si odnese neputovní pohár Rychlé nohy!!!
- Záchody:** Pouze v centru závodů
- Občerstvení:** V cíli bude k dispozici teplý čaj, v centru bude přichystán guláš, pizza, česnečka, klobása, pivo...
- Parkování:** Parkovat se bude na místních komunikacích, dbejte pokynů pořadatelů
- Upozornění:** Závodníci startují na vlastní nebezpečí; bezplatná lékařská pomoc je poskytována pouze po doběhu v centru závodu; následující lékařskou pomoc si každý účastník hradí ze svého zdravotního pojištění

K.O. Ředitel závodu
R.M. Hlavní rozhodčí
K.O. Stavitel tratí