

ROZPIS
ORIENTAČNÍHO DUATHLONU
(LUŽICKÝ LAKTÁT)

5. závod KOBáčku 2010

- Pořadatel:** Fox & Tojnárek
- Datum:** Neděle 25. 7. 2010
- Startovné:** 50 Kč
- Délka tratí:** Muži – 2,8 km kros + 8 km MTBO s volným pořadím kontrol + 6,6 km orientační běh s pevným pořadím kontrol
Ženy – 1,4 km kros + 6 km MTBO s volným pořadím kontrol + 4,1 km orientační běh s pevným pořadím kontrol
- Přihlášky:** Do 12. 7. 2010 pouze přes web www.kobdecin.cz
- Prezentace:** Mlýny – hospoda naproti nádraží.
- Start 00:** Ženy 10:45
Muži 11:00
- Mapa:** 2 OB mapy 1:10 000 z roku 2003
- Ražení:** Kleštěmi do průkazky
- Terén:** Kopcovitý, pískovcové skály, místy hodně podmáčený.
- Upozornění:** Každý závodník který jede MTBO, musí mít povinně přilbu a kolo v dobrém technickém stavu. Cesty jsou po vytrvalých deštích silně erodované – pozor ve sjezdech! Krosová trať bude vyznačena oranžovými fáborky. Prohlídka krosové trati je zakázána. Závodním prostorem vede železnice a silnice 3. Třídy. Železnici je dovoleno překonávat pouze na železničních přejezdech nebo podjezdech. Porušení bude trestáno diskvalifikací. Občerstvení na trati pouze v depu. Závod je započítán do série Krvavá slina 2010 (skirogaining, orientační duathlon, horolezecký OB, Běh na Sněžník).

Jedná se o profesionální trénink pro otrlé amatéry.
NENÍ DŮLEŽITÉ ZVÍTĚZIT, ALE NĚKOHO PORAZIT!