



Klub orientačního běhu Děčín

Oddílové soustředění

Poslův mlýn, 13. - 15. 5. 2020

Pokyny

- Centrum: Doksy, Poslův mlýn (<https://en.mapy.cz/s/janenojota>)
- Datum: Pátek, 13. 5. 18:00 - neděle 15. 5. 13:00
Příjezd možný od 16:00, objednáno na KOB Děčín (L. Hovorka)
- Ubytování: Pokoje po 4 - 6 lidech v budovách Poslova mlýna. Postele s povlečením.
- Stravování: Plná penze.
Snídaně: 7:30 - 8:30
Oběd: 12:00 - 13:00
Večeře: 18:30 - 19:30
- Program: Pátek - noční OB - **T1** (Ivan), start od 20:30
Sobota dopoledne - middlong - **T2** (Šumík), start od 9:30
Sobota odpoledne - o-smisměrka - **T3** (Martin), start hromadný ve 14:00
Sobota odpoledne - střelecké odpoledne (Martin, Ivan, Jícha) - lukostřelba, vzduchovka, oštěp; od 16:00, místo bude upřesněno
Sobota večer - vědomostní kvíz (Pepa), po večeři
Neděle dopoledne - twister multisport - **T4** (Igor), start v 9:00
Neděle odpoledne - celkové vyhodnocení a ukončení soustředění
- V sobotu i v neděli ráno proběhne rozcvička v režii Pepy, povinná pro účastníky do 50 let. Pro starší dobrovolná.
- Týmy: Celé soustředění bude pojato jako týmová soutěž. V individuálních soutěžích bude uplatněno hodnocení, při kterém účastníci přispívají do bodového zisku svého týmu. V týmových soutěžích tým získává body jako celek. Na konci soustředění bude nejlepšímu týmu provoláno HULHO.

Návrh rozdělení do týmů:

Červení

Vladislav Nehasil
Petr Vlček
Kačka Žuková
Věra Stibalová
Kristýna Jaklová
Michaela Koutská

Zelení

Martin Horák
Láďa Hovorka
Jirka Holpuch
Saša Vaňková
Lydie Zoubková
Jana Šafaříková
Klára Bábková

Žlutí

Jan Šálek
Jan Zít
Josef Vlček
Danča Dubnová
Lenka Dubnová
Tomáš Javůrek

Černí

Petr Štěpán
Ivan Stibal
Zuzana Nehasilová
Soňa Vlková
Tomáš Bajcura
Kateřina Zítová

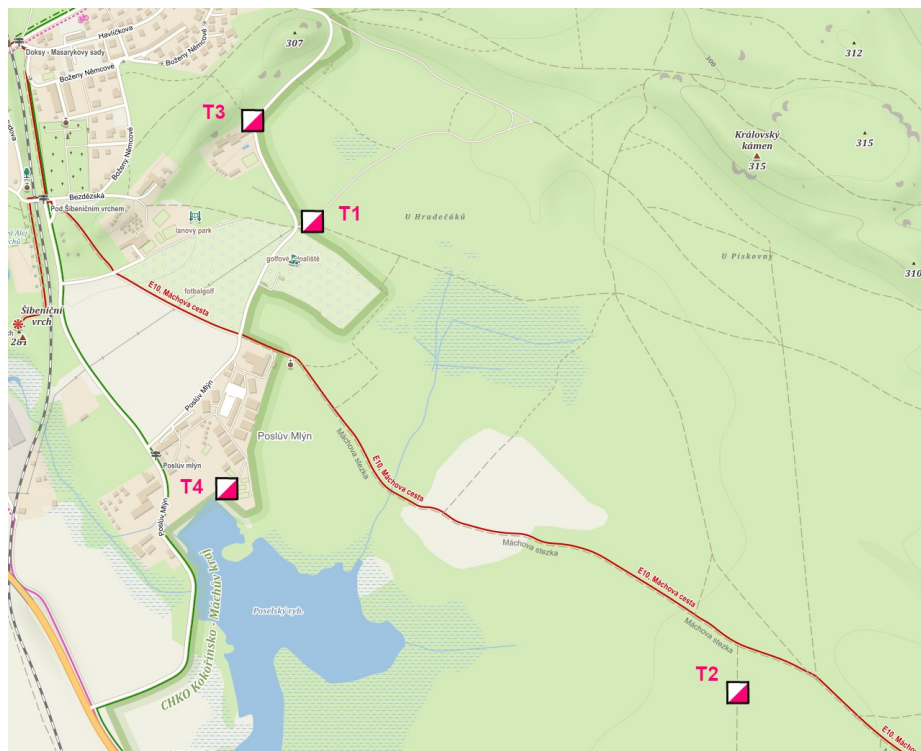
Modří

Igor Gálus
Jiří Jícha Duben
Bea Patzeltová
Simona Burdová
Jana Horáková
Václav Zít

Bílí

Jirka Šumík Duben
Milan Šafařík
Maruška Hovorková
Pavla Zítová
Jindra Vlčková
Veronika Bajcurová
Eliáš Lorenz

Mapa tréninků:



Podrobné pokyny k jednotlivým tréninkům

T1 - Ivanův noční OB, aneb orient'ák z temné stránky

Start: Pátek 13. 5. od 20:30, intervalový "na krabičku"

Systém závodu: Noční OB s pevným pořadím kontrol

Ražení: SPORTident

Tratě:

- Barbuča - dětská - 1,7 km
- Bludička - 3,2 km
- Hejkal - 4,7 km

Dospělí si mohou zvolit Bludičku, nebo Hejkala podle svých schopností.

Mapa: Králův stolec, 1:10 000, e = 5m, formát A4

Časový limit: 120 min.

Hodnocení: Počet absolvovaných kontrol, dosažený čas na zvolené trati. Trať Hejkal bude do týmového hodnocení bodově zvýhodněna.

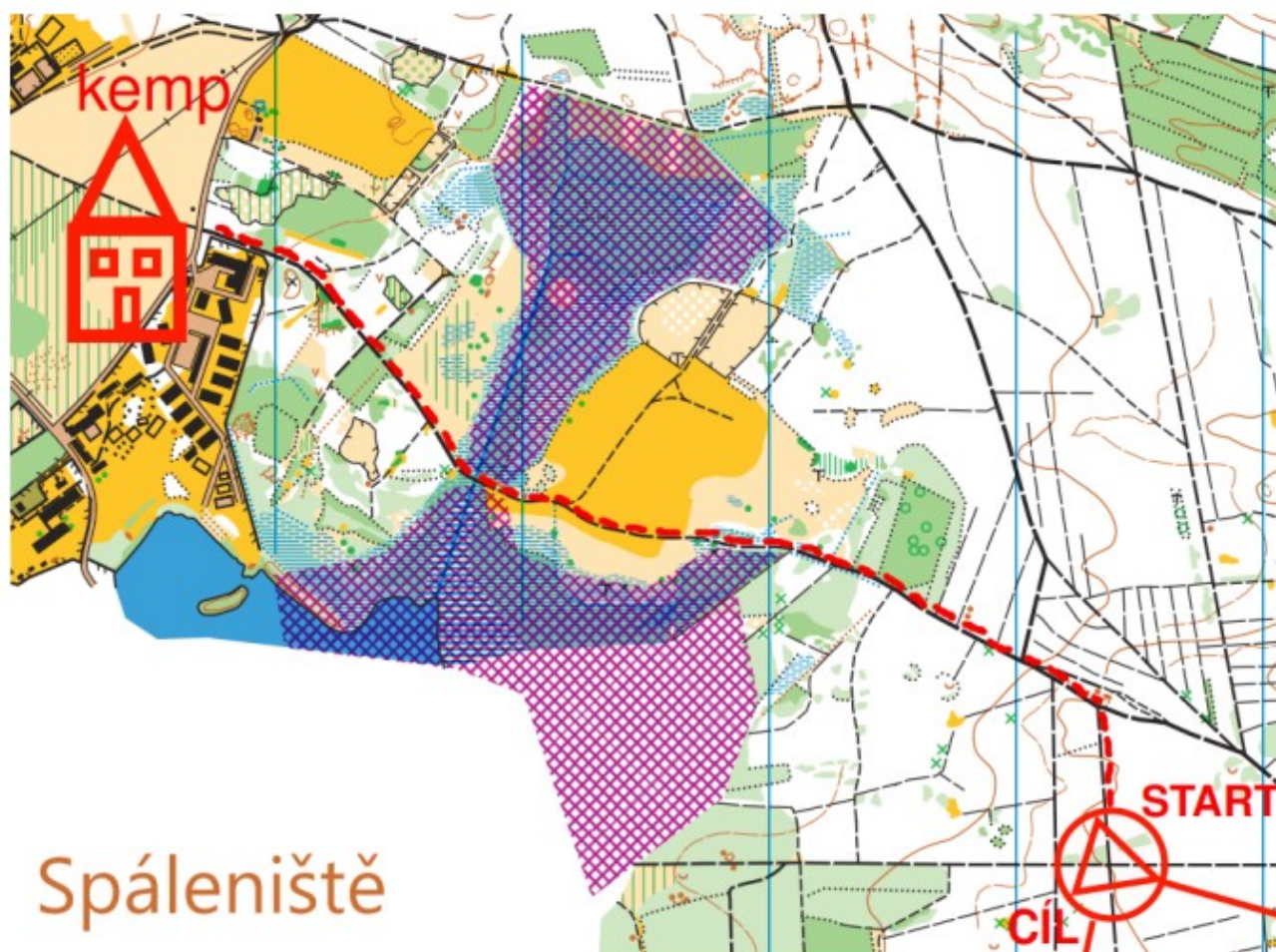
Nezapomenout: Čelovku, buzolu, čip

T2 - Šumíkův dopolední trénink pod Bezdězem

- Start:** Sobota 14.05. od 9:30, intervalový "na krabičku"
- System závodu:** Delší middle, volné a pevné pořadí kontrol. Kontroly spojené spojnicí je třeba absolvovat za sebou a ve vyznačeném pořadí (tzv. výtah). Je jedno z jakého konce závodník výtah zahájí. Ostatní kontroly mají pořadí volné.
- Tratě:**
- Zelená - 2,5 km po cestách - pevné pořadí kontrol, převýšení 50 m
 - Modrá - 6,7 km vzdušnou čarou - volné a pevné pořadí kontrol, převýšení 150 m
- Ražení:** SPORTident
- Časový limit:** 120 min
- Start/cíl:** Asi 1,5 km po červené tur. značce z kempu Poslův mlýn - viz mapa níže.
- Popis terénu:** Rovinatý prostupný borový les s pískovcovými bloky
- Mapa:** Spáleniště, 1:10 000 upravená z většího měřítka
- Popisy kontrol:** Slovní, vytištěné na mapě
- Hodnocení:**
1. Počet správně absolvovaných kontrol v časovém limitu
 2. Dosažený čas
- Nezapomenout:** Buzolu, čip



CESTA Z KEMPU NA START – SOBOTNÍ DOPOLEDNÍ MIDDLE



T3 - Martinova o-smisměrka

- Start:** Sobota 14. 5., 14:00, hromadný, u Lesního hotelu
- Systém závodu:** Týmová soutěž - rébus (osmisměrka) + mikro-orienták. Každý tým obdrží osmisměrku (16 x 16 písmen), ve které je ukryto 35 orientáckých slov. Dále každý obdrží mapu s umístěním kontrol odpovídajícím jednotlivým písmenům. Úkolem týmu je v časovém limitu v osmisměrce objevit co nejvíce slov a oběhnout jim odpovídající kontroly ("doručit" slovo na čipu). Postup je: objevit slovo - vymazat čip - razit start - razit písmena ve slově (ve správném pořadí) - razit cíl - vyčíst. Pokud je slovo v pořádku, je týmu přičten počet bodů odpovídající počtu písmen slova. Pokud některý tým správně doručí alespoň 33 slov, může vyhlásit konec a závod končí. Je na týmové strategii jak si rozdělí role při doručování slov. Čipy mohou být libovolně předávány. Vše bude ještě vysvětleno v rozpravě.
- Ražení:** SPORTident
- Časový limit:** 60 min.
- Nezapomenout:** Čip, tužku

Střelecké odpoledne, aneb už si rádi od běhu odpočineme

- Umístění:** V blízkosti centra, bude upřesněno podle toho, kde nás nechají střílet
- System:** Tři stanoviště, lukostřelba (řídí Martin), vzduchovka (řídí Ivan), oštěp (řídí Jícha). Na stanovištích bude provedena instruktáž a bude možné trénovat. Dále každý provede hodnocenou střelbu (hody) do týmové soutěže podle pokynů řídicího střelby.
- Bezpečnost:** Každý účastník je povinen dodržovat pokyny řídicího střelby. Ten je mimo jiné oprávněn vyloučit účastníka ze střelby při porušování pokynů. Prostě chovejme se tak, ať se nikdo nezraní.

T4 - Igorův multisportovní (mozko)twister

- Start:** Neděle 15. 5., 9:00. Po snídani si účastníci odnesou věci do auta. V 9 hod. se všichni sejdem v areálu u pláže, s sebou čip, boty bez hřebů a na sobě startovní číslo z přední strany (spínací špendlíky). O pořadí disciplín se dozvíte v neděli ráno.
- System závodu:** 3 technické disciplíny:
- Speed golf team edition
 - Twister speed frisbee team edition
 - Speed fotbalgolf team edition (mino areál)
- O pořadí v technické disciplíně rozhoduje čas. Měří se čas týmu, každá rána k času +30 vteřin, vrácení z nehratelné pozice do předchozí pozice navíc 2 rány (t.j. minuta). Před soutěží bude rozprava s ukázkou.
- 1 orientační disciplína:
- Twister mikrosprint orienteering ala rychlé hnáty
- Každý běží orientáček s čipem, start na krabičku, mapa areálu. Na mapě budou vyznačeny kontroly s čísly. Počet kontrol a pořadí ražení určí textový předpis, který dostane závodník na startu. Popis umístění kontrol nebude. Celkem bude umístěno v areálu 16 kontrol s čísly 31-46. Délka cca 1-2 km. Chybějící kontrola - navíc 5 minut. Špatně orážená kontrola - navíc 3 minuty. Vstup do zakázaného prostoru - navíc 2 minuty. Kontrola se razí maximálně jednou!
- Příklady předpisu:**
- Děti: Minimálně 8 kontrol, pořadí libovolné
 - Dospělí dle výkonnosti: např.
 - všechny kontroly, pořadí: 8x za sebou lichá -> sudá
 - všechny kontroly, pořadí: 8x za sebou sudá -> lichá
 - 3x za sebou sudá -> sudá -> lichá -> lichá
- Nezapomenout:** Čip, startovní číslo