



Česká asociace rogainingu
a horského orientačního běhu

Propozice tréninkového soustředění Lužická čtyřhodinovka



Pořádající orgán:	Česká asociace rogainingu a horského orientačního běhu (ČAR)
Pořádající subjekt:	Krušnohorský rogainingový klub Litvínov
Datum:	30. 8. –1. 9. 2019
Místo:	Sloup v Čechách, okres Česká Lípa
Centrum:	Minifarma Sloup
Typ a zaměření akce:	Tréninkový rogaining dvojic či jednotlivců s volitelným pořadím i počtem navštívených kontrol. Cílem akce je procvičit plánování a realizaci trasy.
Prostor závodu a terén:	Atraktivní skalnatý terén v okolí Sloupu v Čechách.
Mapa:	Speciálka pro rogaining odvozená z podkladů turistické mapy Lužické hory, měřítko 1:20 000, e 10m, stav 08/2019, rozměr A3. Nebo něco podobného.
Časomíra a systém ražení:	Ražení kontrol dotykem ruky na čestné slovo, měření času obyčejnými hodinkami.
Týmy a kategorie:	Tréninkový závod, společná trať pro všechny. Výsledky nejspíše zveřejníme, možná i přijde i PlayMap, ale vyhlašovat nikoho nebudeme.
Doprava a parkování:	Doprava vlastními dopravními prostředky, parkování zdarma v areálu farmy.
Přihlášky, ubytování a startovné:	Do pátku 23. 8. 2019 24:00 na email: tojnar@gmail.com Startovné 50 Kč/osobu , platí se v hotovosti na místě. V přihláškovém mailu uveďte: jména startujících osob (1 až 3 v týmu) a případný požadavek na ubytování: Typ A: cena za lůžko 300,- Kč/noc – dva pokoje pro 3 osoby + 3 děti, společná koupelna a kuchyňka, wifi. Lůžkoviny v ceně. Typ B: cena za lůžko 100,- Kč/noc – turistické ubytování ve vlastním spacáku, dva pokojíky (každý se 4 palandami) a dvě dřevěné chatky (každá se 7 postýlkami). Vhodné pouze pro osoby do 170 cm (lůžka využívaná pro dětské tábory). Společné WC, jedna sprcha, k dispozici kuchyňka s varnou konvicí, mikrovlnkou a lednicí. Typ C: cena 100,- Kč/noc – spaní v klubovně na zemi, v kryté hale na tribuně, ve stanu či zaparkovaném karavanu. Vlastní karimatka, spacák. Ubytování je nekuřácké, psy sím nechte doma.
Občerstvení:	Z vlastních zdrojů nebo v přilehlých restauracích.

<p>Program akce:</p>	<p>Pátek 30. 8. 2019: 18:00–19:30 - prezentace v centru, výdej čipů 20:00–22:00 - přednáška a diskuse na téma plánování trasy rogainingového závodu v salonku místní restaurace (bude upřesněno) Sobota 31. 8. 2019: 8:00–9:00 - prezentace v centru, výdej čipů 9:00– 9:30 - výdej map a popisů kontrol 9:45 - nástup do startovního koridoru 9:50– 9:55 - slovo stavitele 10:00 - hromadný start čtyřhodinového měřeného tréninku 14:00 - konec čtyřhodinového závodu 18:30 - ??:?? - vyhodnocení úspěšnosti plánování, diskuse Neděle 1. 9. 2019: 9:30–10:00 - rozdělení sběru kontrol a odhadování času, které si vyžádá běh na sbíranou kontrolu a návrat zpět 11:00–13:00 - porovnání plánovaných a skutečných časů sběru kontrol po 14:00 – ukončení akce a odjezd domů</p>
<p>Průběh měřeného tréninku a hodnocení:</p>	<p>Kontroly jsou v mapě a popisech označeny kódem, přičemž první číslice řádu desítek vynásobená deseti udává jejich bodovou hodnotu (např. kontroly číslo 40 – 49 mají bodovou hodnotu 40, kontroly č. 70 – 79 mají bodovou hodnotu 70, atp.). Při překročení čtyřhodinového časového limitu budeme odečítat 20 bodů za každou započatou minutu zpoždění. Při zpoždění vyšším než 30 minut získá tým 0 bodů.</p>
<p>Funkcionář:</p>	<p>Ředitel závodu, stavba tratí: Jan Tojnar</p>
<p>Informace:</p>	<p>Mail: tojnar@gmail.com nebo na mobil: 739 548 142</p>
<p>Upozornění:</p>	<p>Každý závodník se akce účastní na vlastní nebezpečí a sám zodpovídá za svou bezpečnost. Pořadatel neručí za žádné škody způsobené účastníky akce.</p>