P o k y n y

pro účastníky sportovně-společenské akce pro členy Sdružení seniorů při ČD OSŽ Ostrava hl.n., jakož i pro všechny členy seniorských organizací v MSK.

Pořadatelé akce: Sdružení seniorů při ČD OSŽ Ostrava a Koordinační centrum seniorů Ostrava, z.s. s podporou Statutárního města Ostrava, MO Moravská Ostrava a Přívoz, KÚ MSK a statutárního města Havířov.
Název akce: Podzimní orientační pochod seniorů v Bělském lese.

Datum konání: čtvrtek **03.10.2019 (**svátek má Bohumil)

Technické zabezpečení: Sdružení seniorů při ČD OSŽ Ostrava a Sportovní klub OB Ostrava

Místo akce: areál **Bělského lesa** (jižní část MO Ostrava-Jih)

Shromaždiště: areál Ostravských městských lesů a zeleně (OMLaZ), s.r.o,. sídlo ředitelství společnosti, kde bude k dispozici pro účastníky jako zázemí:

a) venkovní posezení na zahradě areálu (krytý venkovní přístřešek s ohništěm a venkovními krby a možností grilování a opékání,

b) vnitřní prostory budovy ředitelství (šatna, kuchyňka s možností uvařit čaj a kávu, WC)

GPS: **49°47′14.550‘‘N**, **18°14′36.679‘‘E.** Adresa**: Antonína Brože 3124/2, Ostrava-Zábřeh, 700 30.**

Dostupnost: autobusy MHD na zastávku „Náměstí SNP“ nebo zastávku „Hotel Bělský les“ (známou jako Helbich) v Ostravě-Zábřehu a odtud pěšky asi 800 metrů (**bude značeno žlutými fáborky** z obou zastávek) až do areálu OMLaZ, který se nachází v SV části prostoru Bělského lesa. (viz přílohy).

Parametry tratí: trasa **A** - délka ideálním postupem pro ty co to už někdy zkusili 4,3 km, převýšení 30 m, počet kontrol 13, trasa je **částečně vyznačena žlutými fáborky**
trasa **B** - délka po **oranžových fáborcích** pro méně odvážné 2,6 km; ideálním postupem při maximálně možném zkrácení 1,70 km, převýšení 10 metrů,

Charakteristiky tratí:

Trať **A –** prověří, jak se budete orientovat na asfaltových a širokých cestách, řada kontrolních bodů jsou umělé objekty postavené člověkem (přístřešky, ploty), ve střední části, kde se budete pohybovat převážně po lesních cestách a pěšinách je **část trati** od kontroly číslo 6 až po kontrolu číslo 12 **vyznačena žlutými fáborky**, které jsou pověšené na vzdálenost, jak jsou umísťovány turistické značky. Před a za značeným úsekem to bude jen na vás a na vaší orientaci. V mapě máte značenou trasu zvýrazněnu žlutým zvýrazňovačem a trasa sleduje ideální postup.
Trať **B** – je **celá vyznačena oranžovými fáborky** tak, abyste bezpečně vždy viděli na sousední fáborek, v místech ohybu trasy je značení ještě zhuštěné. Všechny kontroly na této trase jsou přímo na trase a fáborek vás na ni vždy dovede. Tato trasa vám, kteří budete přesně vědět, kde jste, umožní zkrácení trasy tím, že nepůjdete po uměle vytvořených oklikách, které tuto trasu prodlužují o 1,4 km.
Popisy kontrol: jsou slovní a budou přilepeny na mapách a je použito i názvů a popisů, které Vám místo kontroly snáze identifikuje (např. přístřešek u Koliby) podle více známého objektu.

Na kontrolních stanovištích v terénu bude stojan se zavěšeným bíločerveným textilním lampionem a upevněným razicím zařízením – plastovými kleštičkami - k označení průchodu kontrolním stanovištěm. Číslo kontrolního stanoviště je číselný dvojmístný kód na štítku upevněném na stojanu.

Označování průchodu kontrolním stanovištěm: bude mechanické a **samoobslužné**, tj. kleštičkami upevněnými na stojanu kontroly (perforováním papírového startovního průkazu do určeného políčka) a to ve stanoveném pořadí kontrol. Po příchodu do cíle účastník pochodu průkaz odevzdá a organizátoři zkontrolují, zda máte všechny kontroly prošlé a ve správném pořadí. Nenalezení kontroly nebo její nesprávné označení bude penalizováno přidáním minut k výslednému času. 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. až 3. místě s předáním drobných věcných cen, medailí a diplomů). Všichni kdo úspěšně svoji trasu absolvují, obdrží na památku účastnický diplom.
Prezentace přihlášených nebo i těch, kteří se rozhodnou až v uvedený den: 08:45 – 09:30 hod. Na prezentaci obdržíte papírový startovní průkaz a dohodnete si čas Vašeho **start**u **od 10:00 hodin**.

Názorný výklad a instruktáž účastníků: 09:30 – 09:50 hodin

Mapa: speciální pro OB s názvem Bělský les, měřítko 1:10000 (tzn. 1 cm na mapě se rovná 100 metrům ve skutečnosti) e, tj. ekvidistance (neboli výškový rozdíl mezi sousedními vrstevnicemi) = 2 metry.

Terén: příměstský les protkaný sítí komunikací (silnice, zpevněné i nezpevněné chodníky a lesní cesty a pěšiny); v lese je místy nepříjemný ostružinový podrost (ale ten rozhodně účastníci závodu nemusí překonávat), místy jsou stopy po těžbě dřeva, jsou zde paseky a oplocenky

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 konzumováním toho, co si účastníci donesou a doplněné besedováním o lese (se zástupcem OMLaZ) o historii, současnosti a budoucnosti tohoto příměstského lesa.

Přihlášku e-mailem nebo SMS zprávou na kontakt: (tel. 602 785 092, e-mail: jurenik@volny.cz) **do 30.09.2019** s uvedením : Jména a příjmení, Názvem organizace seniorů, kategorie, ve které chci soutěžit (A, B,).

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

Josef Juřeník s přáteli ze SK OB Ostrava, člen výboru Sdružení seniorů při ČD OSŽ Ostrava

Za KCS Ostrava, Jiří Kovář, předseda spolku