



Sústredenie Košice

Klubové sústredenie ATU Košice

Pokyny

17.-19.3.2017

Všeobecné:

Ubytovanie:

pre tých, ktorí si objednali - internát TU Košice, B.Nemcovej 1, Košice
Vzhľadom k prebiehajúcej rekonštrukcie el.trate na ulici B.Nemcovej sa doporučuje parkovanie na študentskom parkovisku za internátmi na Ul. Vysokoškolskej (48°44'01,75", 21°14'38,20"), odtiaľ k vstupu do internátu cca 300m. Hlásite sa na recepcii, pripojený je zoznam mimokošických účastníkov.

Stravovanie:

V piatok je zabezpečený obed na 12.30 pre tých, ktorí si objednali (vyznačené v zozname). Obed bude na internáte Obch. akadémie v Rožňave, ul. Akademia Hronca 8 (48°39'49,95" , 20°31'48,80"). V zozname vyznačení samoplatcovia zaplatia cez víkend, obedy budú uhradené faktúrou cez ATU (aby sa predišlo nedorozumeniam na internáte). Cena by mala byť do 3,50 EUR.

Na internáte v Košiciach je kuchyňa, potrebný je vlastný riad.

Na Izre (aktivity v sobotu) nie je žiadna reštaurácia. Doporučuje sa reštaurácia vo Fuzeri (HUN) vzdialenom 7km.

Preteky OR:

V sobotu a v nedeľu sa v rámci sústredenia zúčastníme pretekov OR Východ

https://obkysak.info/dokumenty/2017/Rozpis1_2_koloOR.pdf

Kto sa ešte neprihlásil, učiňte tak urýchlene dnes.

Tréningy:

Prečítajte si pozorne pokyny k jednotlivým tréningom. Na všetkých kontrolách budú počas tréningov od tréningu na Silici v piatok oranžové alebo červené stužky. V piatok dopoludnia žiadajte info o označení kontrol od O.Pijáka.

Popisy kontrol sú vytlačené len na mapách.

V piatok a v sobotu večer sa uskutoční o 19.30 na tribúne atletického štadióna TU (cca 400m od internátu) analýza denných tréningov. Pretože priestory sú spolatnené (piatok) nutné uhradiť poplatok 1 EUR.

Čistota:

Žiadame o udržiavanie poriadku vo všetkých využívaných priestoroch.

Poplatok:

7 EUR, štartovné na preteky nie je v tejto čiastke zahrnuté.

Info:

akademik.ob@tuke.sk alebo 0915 872 938 (J.Pollák)

Špecifické pokyny k jednotlivým tréningom:

Piatok, dopol., Rudná

Parkovisko: GPS 48°40'00,35" , 20°29'14,05"

Štart: 10.00, vzdialenosť od parkoviska 300m

Typ tréningu: Had kontrol – veľa kontrol, časté zmeny smeru

Mapa: 1:7 500, e=5m, bez vodovzdornej úpravy

Zameranie: pochopenie generalizácie extrémne detailného terénu, odhad a držanie výšok, práca s buzolou

Dĺžky: T1 5,6 km, 49 kontrol T2 3,9 km, 36 kontrol

T3 2,9 km, 27 kontrol T4 2,2 km, 15 kontrol

Piatok, popol., Silica

Parkovisko: GPS 48°33'33,05" , 20°28'51,65"

Štart: 15.30, vzdialenosť od parkoviska 500m

Typ tréningu: Vrstevnicová mapa s kamennými terénnymi prvkami. **Výmena typu tréningu so sobotou popoludní!**

V záverečnej tretine trate (T1,T2, T3) sa nachádza meraný úsek 1,8km s 8 kontrolami. Na kontrolách tohto úseku budú lampióny, na zemi SI krabičky. Tento úsek sa beží pretekovým tempom, vyčítanie bude v cieli. Nezabudite si vziať SI čip na štart.

Mapa: 1:10 000, e=5m, bez vodovzdornej úpravy
Zameranie: orientácia pomocou terénnych tvarov, vnímanie negatívnych tvarov (závrty), využívanie buzoly
Dĺžky: T1 9,1 km, 23 kontrol T2 6,7 km, 16 kontrol
T3 5,2 km, 15 kontrol T4 2,5 km, 9 kontrol

Sobota, dopol.,Izra

Parkovisko: pri jazere Izra, zo sedla nad Slancom po lesnej asphaltovej ceste cca 10 km
Pokyny: <http://obkysak.info>

Sobota, popol.,Izra

Parkovisko: rovnaké ako dopoludnia
Štart: 15.30, vzdialenosť od parkoviska 300m
Typ tréningu: Kombotech-kombinácia viacerých orientačných prvkov a techník (koridor, vrstevnicová mapa, zmeny smeru, azimuty, ...)

Mapa: 1:7 500, e=5m, bez vodovzdornej úpravy
Zameranie: podriadenie rýchlosti behu schopnosti čítať mapu v detailnom teréne, využívanie buzoly
Dĺžky: T1 cca 7 km T2 cca 5 km
T3 cca 3,5 km T4 cca 2,5 km

Nedeľa, dopol.,Lemešany

Parkovisko a pokyny: <http://obkysak.info>

Nedeľa, popol.,Lemešany

Parkovisko: rovnaké ako dopoludnia
Štart: 14.00, vzdialenosť od parkoviska 500m
Typ tréningu: Koridor
Mapa: 1:10 000, e=5m, bez vodovzdornej úpravy
Zameranie: držanie smeru pri obmedzenej možnosti vnímania širšieho okolia, odhad vzdialenosti
Dĺžky: T1 cca 7 km T2 cca 5km
T3 cca 3,5 km T4 cca 2,5 km

