

Pokyny

Kondičné testy výberov SR a CTM v Orientačnom behu

Dátum: 22. 3. - 24. 3. 2019

Miesto: Banská Bystrica

Ubytovanie: Stredná odborná škola, Pod Bánošom 80, Banská Bystrica, www.sosbanbb.sk

Zraz: v piatok 22. 3. 2019 medzi 18:00 až 19:00 v mieste ubytovania

Náklady: Náklady si účastnícky hradia z vlastných prostriedkov, prípadne z prostriedkov klubov, alebo CTM

Cena

ubytovania: Ubytovanie 10 € za osobu a noc, stravovanie 10,40 € plná penzia za 1 deň

Vyúčtovanie: Každý účastník si uhradí ubytovanie a stravu sám za seba. V prípade, že jednotlivé kluby, či CTM, budú vyžadovať jeden doklad za skupinu ľudí, žiadame vedúcich klubov, resp. CTM, aby určili jedného zodpovedného z účastníkov akcie za danú skupinu, ktorý platbu vybaví. Platby sa budú riešiť priamo na ubytovaní a vyplácať v hotovosti. Doklady za ubytovanie a stravu budú účtované každé zvlášť.

Doprava: vlastnou, alebo verejnou dopravou. V rámci možností povožíme na jednotlivé testy ľudí autami. Dámy a mladší majú prednosť. MHD v meste stojí 0,70,-€ za jazdu. Taxíky 2,50 - 3,00,-€, čiže ak si 4 ľudia objednajú taxík, vychádza to približne rovnako ako ísť MHD.

Informácie: všetky dôležité informácie budú zverejňované v akcii Kondičné testy v IS SZOŠ.
Priamy odkaz: <https://is.orienteering.sk/competitions/1522>
Ďalšie informácie: Štefan Šurgan, 0915 424 269, surgy@seznam.cz

Program: Piatok 22. 03.

18:00 - 19:30 zraz a ubytovanie
19:30 - 20:00 večera
20:00 porada, informácie k akcii, platby za ubytovanie, administratíva
22:00 večierka

Sobota 23. 03.

06:30 - 07:00 raňajky
08:30 - 09:00 presun na atletický štadión na Štiavničkách
09:00 - 11:00 Test - Dráha
11:00 - 11:30 presun na ubytovanie
11:30 - 12:00 obed
14:30 - 15:00 presun na Urpín
15:30 - 17:00 Test - Výbehy
17:00 - 17:30 presun na ubytovanie
18:00 - 18:30 večera
19:00 porada

Nedeľa 24. 03.

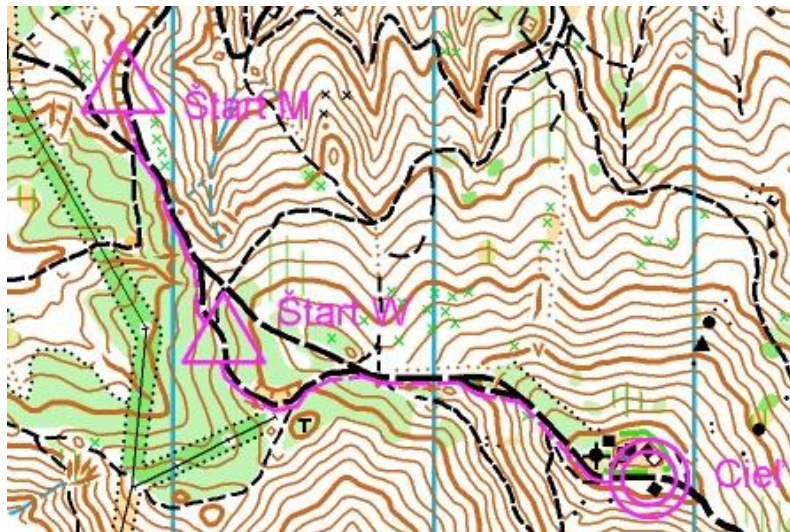
07:00 - 07:30 Raňajky
09:00 - 09:30 presun na Urpín
10:00 - 11:15 Test - Kros
11:15 - 11:45 presun na ubytovanie
12:00 - 12:30 obed
13:00 - 13:30 balenie a odchod domov

Test - dráha: - atletická dráha na Štiavničkách 400m okruh
- hromadné štarty v troch rozbehoch
- meranie časov - Sport Ident, nezabudni čip!

1. rozbeh	09:30	W-16 a mladší M,W	1500m
2. rozbeh	09:45	M-16, W-18, W19-	3000m
3. rozbeh	10:10	M-18, M19-	3000m

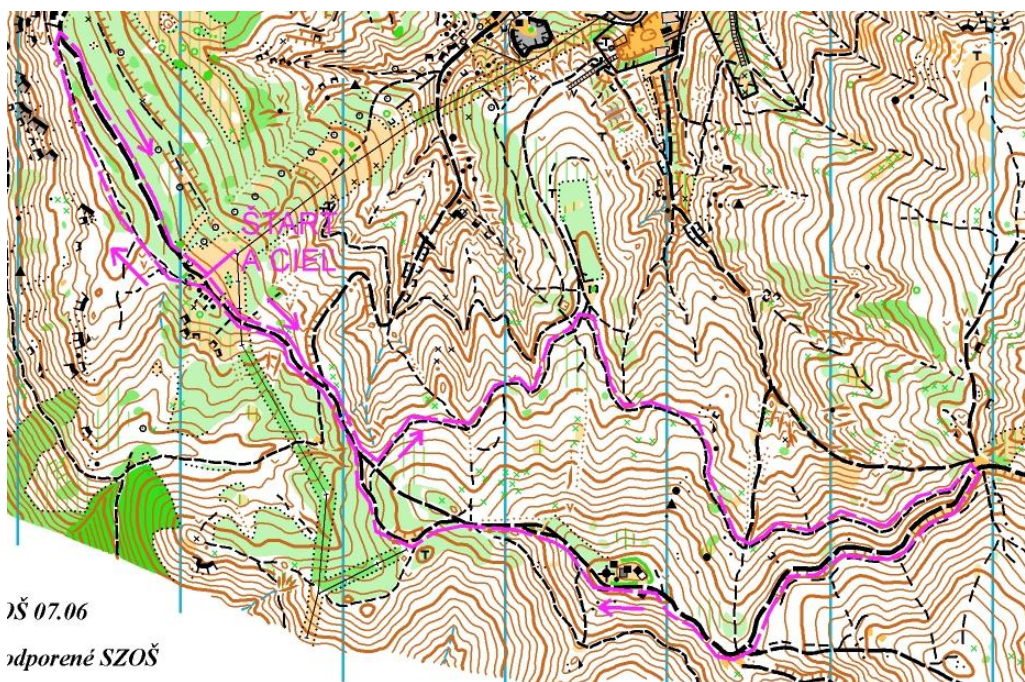
Test - výbehy: Urpín, výbehy na hvezdáreň. Povrch - lesná cesta. Štart intervalový po dvojiciach, interval 30 sekúnd. Pretekári štartujú do ďalšieho výbehu vždy 12 minút od štartu predchádzajúceho výbehu. Príklad - štartujúci bežiaci 4 výbehy s úvodným štartom v čase 00, vybiehajú do ďalších opakovaní v časoch 12, 24, a 36. Meranie - Sport Ident

W-16	2 x 500 m	M-16	3 x 750 m
W-18	3 x 500 m	M-18	4 x 750 m
W19-	3 x 500 m	M19-	4 x 750 m

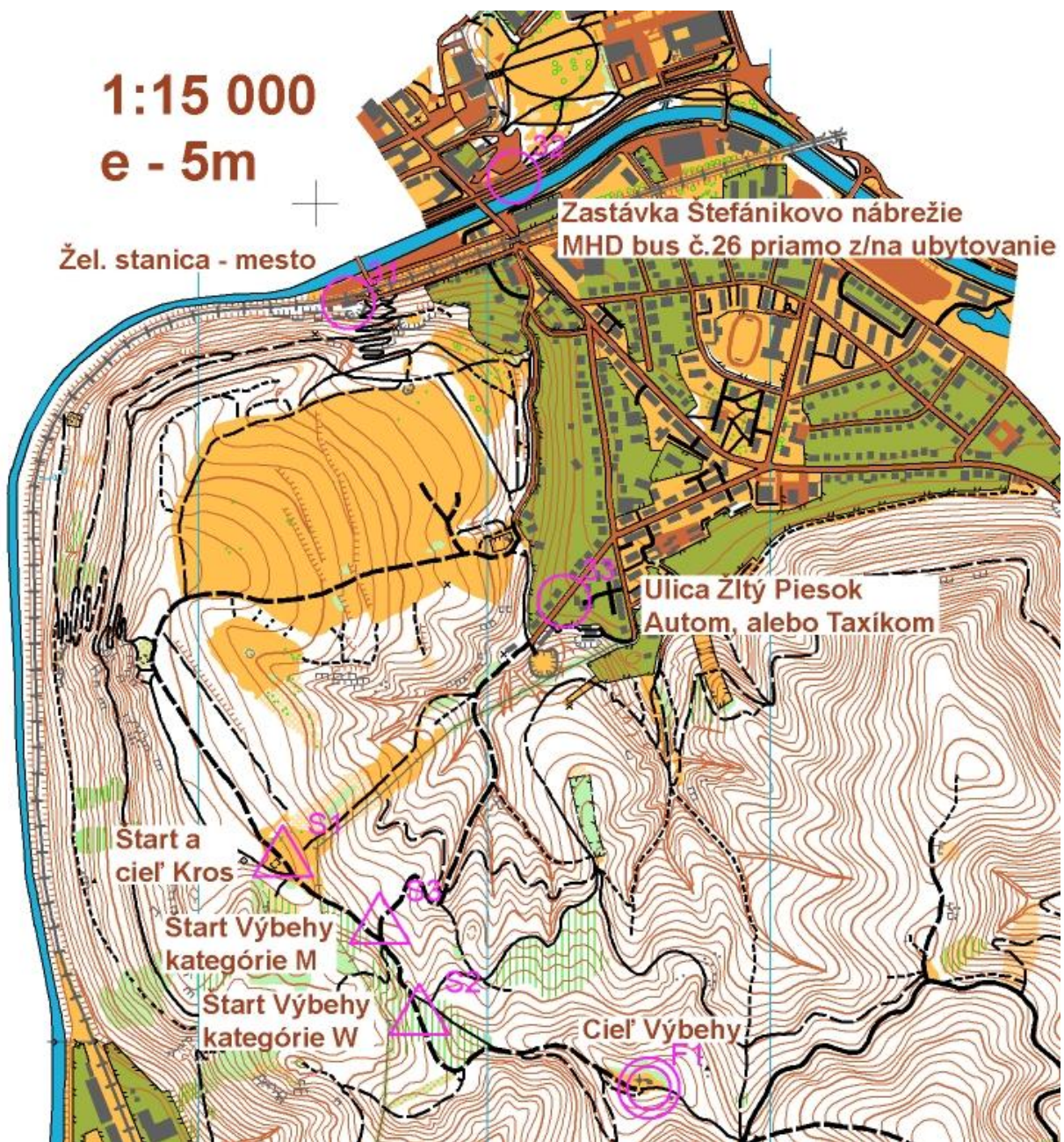


Test - kros: Urpín, krosový beh. Okruh 4300m. Povrh - lesné cesty a chodníky. Štart intervalový po 30 sekundách. Meranie - Sport Ident

W-16	4,3 km	M-16	5,2 km
W-18	5,2 km	M-18	8,6 km
W19-	5,2 km	M19-	8,6 km



Info mapa:



Poznámka: Účastníci sa zúčastňujú sústredenia na vlastné riziko a na vlastnú zodpovednosť. Každý účastník sústredenia berie na vedomie spracovanie jeho osobných údajov v rozsahu meno, priezvisko, klubová príslušnosť a kategória za účelom administrácie, organizácie, propagácie a zverejnenia výsledkov tréningov sústredenia. Podrobné informácie k spracovaniu osobných údajov sú uvedené v dokumente Ochrana osobných údajov, ktorý je zverejnený na internetovej stránke Slovenského zväzu orientačných športov. Počas sústredenia budú vytvárané fotografie a videá, ktoré môžu byť zverejňované. Každý účastník svojím prihlásením, a zúčastnením sa sústredenia súhlasí s ich zverejňovaním. V prípade, že účastník sústredenia nesúhlasí so zacytením jeho podobizne a jej následným zverejnením, túto skutočnosť má možnosť kedykoľvek oznámiť priamo fotografovi, či kameramanovi.