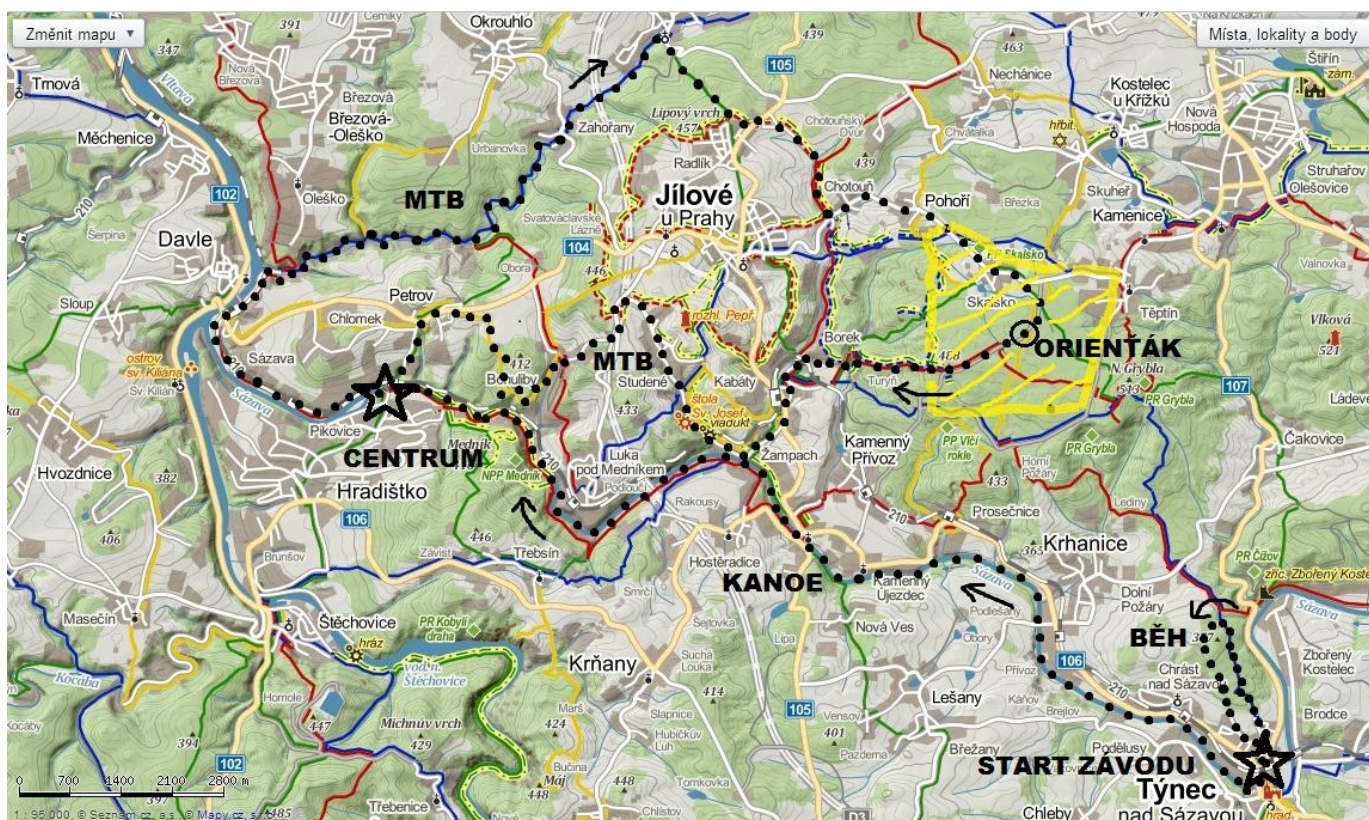


KVADRIATLON 2013 - POKYNY

11.ročník závodu, 5.memoriál Honzy Kovrče

- Termín** Středa 8.května 2013
- Centrum** Pikovice (Hradištko) – parkoviště u mostu přes Sázavu – <http://mapy.cz/s/7355>
- Prezentace** **8:00 – 8:30** v centru závodu (Vlak na start jede v 9:15 !!!)
- Příjezd** Autem: Pražský okruh (exit Zbraslav) – Štěchovice, přes most - Hradištko-Pikovice nebo přes: Jílové – Kamenný Přívoz – Krňany – Hradištko-Pikovice
Vlakem: z Prahy hl.n. (odjezd 7:00, příjezd 7:52), bere kola
Na kole: nedoporučujeme ☺ unavíte se
- Parkování** Přímo v centru (20m), poplatek 50Kč (asi, platí se provozovateli parkoviště)
- Ukládání kol** Kola si pověste na stojany v depu na parkovišti - úsporně, ať se vejdou všichni
- WC** 1 kabinka u kiosku / další WC v kempu cca 150m přes louku (máme domluveno)
Na startu v Týnci nebude (jedině cestou ve vlaku ☺)
- Občerstvovačky** Vždy mezi disciplínami a v cíli – pití, ovoce, sušenky, ...
V cíli kiosek s krytou zahrádkou, pivem, kofolou, jídlem a snad i rychlou obsluhou
- Vyhlášení vítězů** cca 16:30 – 17:00 (předpokládaný dojezd vítězů 14:00)
- Zdravotnice** Bude v centru, lze volat kdykoliv tel. 722 948 361
- Ubytování** Je možné přespát ve stanu za drobný poplatek / Chatky viz <http://rzkatka.sweb.cz/>

Přehledová mapa:



Kontakt i během závodu: David 722 948 361

Průběh závodu

Na start se hromadně přesouváme z Pikovic **vlakem v 9:15**. Jízdné je hrazeno pořadatelem. Přijedou 2 dvoupatrové vagony, kam se asi tak tak vejde. Snad bude ale více místa, než loni v autobusu ☺

1. Běh – 5,5 km / 120m [ó odkaz na mapu a profil](#)

Trasa: Týnec n.S. – po modré na sever do kopce, pak vlevo a zase dolů. Start cca 10:15.

Značení: růžový sprej / fáborky / mouka

2. Kanoe - 16 km

Trasa: Týnec n.S. – Pikovice, cíl 100m vlevo ZA mostem (NE u Bisportu!)

- Každá dvojice převezme 1 loď, 2 pádla, 2 vesty, 1 barel, které vrátí v cíli (budeme kontrolovat)
- Bude asi víc vody, připravte se na vylévání (kelímek/houbu/...?) - [odkaz na stav vody](#)
- Sjíždění jezu Kaňov (třetí) dovoleno pouze šlajsnou (uprostřed) – jinak životu nebezpečné! Doporučuje se přenést! Vesty jsou povinné na celé trase – díky.
- V cíli musí dvojice donést loď na místo určené pořadatelem
- Všechny věci z lodi si musíte odnést s sebou do depa / ke kolu

3. MTB – celkem 34 km / 900m – [odkaz na mapu a profil](#)

Trasa: Pikovice – Davle – Zahorany – Libeř – Radlák - Chotouň – Skalsko (OB) – Žampach – Studené – Bohuliby – Petrov – Pikovice (70% lesní a polní cesty, 30% asfalt)

Značení: růžový sprej + fáborky

- Jede se za plného provozu, cyklistická helma je povinná!
- Pozor při nebezpečných sjezdech – značeno vykřičníky na silnici !!! Seříd'te si brzdy!
- Bloudilům doporučuji si s sebou pro jistotu vytisknout mapu trasy z webu
- S sebou si musíte vézt boty a oblečení na orient'ák, který je na cca 21.km z celkových 34km!

4. Orientační běh - cca 5 km vzdušnou čarou – ve 2/3 trasy MTB

Start a cíl – na lesní silničce jižně od Skalska (cca ve 2/3 trasy MTB)

Na běh si musíte přivést boty / oblečení v batohu (nelze poslat autem, ani svým)

- Mapa: Požáry, 1:10 000, stav 2012 (bude-li pršet, tak ve fólii)
- Dvojice dostane dvě mapy s průkazkou včetně popisů
- **Free order** = nutno sebrat všechny kontroly, ale v libovolném pořadí
- Na kontrolách budou lampiony s kleštěmi (a malé značky oranžovým sprejem)
- V případě krádeže lampionu a kleští si zapamatujte polohu oranžové značky a nahlašte ji v cíli
- Kontroly je třeba razit do správných políček dle čísel v mapě (při chybě jsou tam náhradní pole)

- Chybějící kontrola = +30 minut
- Dvojice musí být celou dobu na dohled, **na kontrolách se OBA MUSÍ DOTKNOUT LAMPIONU**
- Toto pravidlo budeme v lese kontrolovat a penalizovat +30min bez upozornění
- Neběhejte po pasekách s nově vysazenými stromy
- Nenechte se zastavit myslivcem / řekněte, že jen trénujete a že je vše povoleno ☺
- Lampiony se začínají sbírat v 16:30.

MTB – druhá část (cca 13km do cíle, 2 kopce)

- Při sjíždění z Petrova do cíle k řece a nádraží **POZOR NA LIDI A VLAKY!!!** Ujed'te soupeřům dřív, ať tady už nemusíte závodit. Je to úzké, prudké a končí to kolejemí.

Hlaste číslo dvojice časomíře při dokončení každé z disciplín (jinak nebudete mít mezičas)

Občerstvovačky - při každé změně disciplín, ale nechte něco i ostatním

Každý se závodu účastní na vlastní nebezpečí, s čímž souhlasí svou prezentací před závodem! Účastník ručí za zapůjčené vybavení – při ztrátě jej musí uhradit! Pořadatel nepřebírá žádnou zodpovědnost za škody způsobené účastníky!