

Pokyny 4 days ARDF 2018

Centrum soutěže: Mariánské Lázně, domov mládeže Zlatý zámek, Klíčová č. 167/4

Doprava a parkování:

Vlakem nebo autobusem do Mariánských Lázní, poté trolejbusem do centra
Vozidlem do Mariánských Lázní, parkování u Zlatého zámku na vyhrazených plochách dle pokynů pořadatele. Pro ubytované v tělocvičně ve Velké Hleděsebi je parkovací plocha před vjezdem do areálu bývalých kasáren.

Ubytování:

Domov mládeže Zlatý zámek – 2-4 lůžkové pokoje, příslušenství na chodbě
Doba k ubytování je ve čtvrtek 5.7.2018 (po závodu štafet – klíče od pokojů se vyzvedávají v recepci dle rozpisu přidělených pokojů po předložení dokladu), při ukončení pobytu sundejte povlečení a nechte na pokoji.

Tělocvična – bývalá kasárna Velká Hleděsebe; klíče se odevzdávají na vrátnici areálu.
Doba k ubytování je ve čtvrtek 5.7.2018 (po závodu štafet)

Stravování:

Jídelna domova mládeže Zlatý zámek (polopenze) – stravování začíná večerí 5.7.2018 a končí obědem 8.7.2018

Doprava na start a z cíle:

Štafety - vlastními vozidly na shromaždiště, ostatní závody pěšky, dne 7.7.2018 (sobota) autobusem pořadatele.
V místě všech startů je k dispozici mobilní toaleta.

Mapy:

Všechny mapy jsou v mapovém klíči ISOM 2000. Všechny zákresy předtištěné na mapu jsou ve fialové barvě.

Činovníci soutěže

Delegát	: Jakub Oma R1
Hlavní rozhodčí	: Jiří Vlach R1
Ředitel soutěže	: Miroslav Vlach st. R1
Stavitel tratí	: Miroslav Vlach ml.R1, Jiří Vlach R1, Jan Michalec Miroslav Vlach st., Vlasta Vlachová R1
Vedoucí tratě	: Jiří Vlach R1
Vedoucí startu	: Vlasta Vlachová R1
Vedoucí cíle	: Miroslav Vlach ml. R1
Jury soutěže	:
Kontaktní telefony	: Miroslav Vlach st. : 775192838, 608741828

Odpovědnost:

Závodníci startují na vlastní nebezpečí a registrací k závodu deklarují svou zdravotní způsobilost. Pořadatel neodpovídá za škody, které závodník v průběhu závodu způsobí na cizím majetku nebo zdraví třetí osoby. Členové AROB ČR jsou v průběhu závodu úrazově pojištěni pojistkou ČOV/ČUS.

Mistrovství ČR – štafety (pásmo 3,5 MHz) – čtvrtek 5.7.2018

Shromaždiště : Stavební mlýn – okraj lesa (přístup pouze od parkoviště u koupaliště LIDO)
GPS souřadnice: 49.9416783N, 12.6977550E

Parkování :

parkoviště u koupaliště LIDO (M.Lázně – Hamrníky), dále cca 900 m po fáborcích
GPS souřadnice : 49.9454067N, 12.6887000E

Časový rozvrh:

12.30 do 13.30 hod	prezence na shromaždišti
13.30 – 13.50 hod	trénink štafety
13.50 – 14.10 hod	odevzdání přijímačů, odchod závodníků do karantény
14.30 hod	start 00
16.00 – 21.00 hod	ubytování domov mládeže (odjezd do ML po doběhu štafet)
17.30 – 18.30 hod	večeře
19.00 – 21.00 hod	prezence na ostatní závody
20.00 – 21.30 hod	trénink na pásmo 3,5 a 144 MHz

Mapa	Prachárna, formát A4, M 1:5000, stav 6/2018, vodovzdorná
Ražení	SportIdent
Relace	12 sec (S a MO trvale)

Použité frekvence

TX 1-5	: 3,52 MHz
S	: 3,55 MHz
TX R1-R5	: 3,58 MHz
MO	: 3,60 MHz

Limit : 90 min (celá štafeta)

Start	: hromadný v kategorii
Kategorie	: 00 = D14 + D35
	05 = M19
	10 = M20
	15 = D19 + M40
	20 = M14 + D20
	25 = MIX

PARKOVIŠTĚ - SHROMAŽDIŠTĚ – ŠTAFETY



Národní žebříček – 144 MHz – klasika- pátek 6.7.2018

Použité frekvence

TX 1-5 : 144,500 MHz

TX R1-R5 : 145,250 MHz

MO : 144,850 MHz

Mapa : Výhledy 1:10000, formát A4, stav 6/2015, revize 6/2017, není vodovzdorná

Ražení : SportIdent (kleště – při poruše SI se razí kleštěmi do mapy)

Relace : 1 min

Limit : 150 min

Start : intervalový 5 minut

: shromaždiště startu : stezka Koliba-Krakonoš – viz mapa;

GPS souřadnice : 49.9756514N, 12.7220439E

Přijímače : nutno odevzdat nejpozději do času – 30 min ke startu 00

Poslední závodník na startu : + 30 min ke startu 00

Startovní koridor : jeden pro všechny kategorie

Koridory : startovní do 200 m, cílový 300 m (jednostranný fáborkový)

Vyčítání čipů : cca 300 m od cíle - značeno

Vzdálenost na start : z centra soutěže (Zlatý zámek) cca 1300 m – pouze po značené trase, vozidlem lze odvést závodníky nad shromaždiště, v místě nelze parkovat

kategorie	TX	start do minuty	start 1.závodníka v kat.
D12	3 4 M	00	00
M12	1 3 M	00	30 (za D12)
D14	1 2 4 M	00	00
M14	1 2 4 5 M	00	50 (za D14)
D16	2 3 4 R5 M	01	01
M16	R1 R2 4 5 M	02	02
D19	R1 R2 4 5 M	04	64 (za M40)
M19	1 R2 4 5 M	03	03
D20	R1 2 3 4 R5 M	01	46 (za D16)
M20	R1 R2 3 4 R5 M	00	00
D35	1 R2 3 5 M	00	50 (za M12)
M40	1 R2 3 4 R5 M	04	04
D50	2 3 4 R5 M	01	01
M50	R1 2 3 R5 M	02	47 (za M16)
D60	1 2 3 4 M	00	00
M60	2 3 4 5 M	00	20 (za D60)
M70	1 3 4 M	00	00

Časový rozvrh:

07.30 h – 09.00 h	snídaně
10.30 h	odevzdání přijímačů na startu
11.00 h	start 00
11.30 h	příchod posledního závodníka na start
16.00 h	předpokládaný konec závodu
17.30 hod – 19.00 h	večeře
19.30 hod	vyhlášení výsledků štafet a pásma 144 MHz

SHROMAŽDIŠTĚ 144 MHz



Upozornění : závodním prostorem vedou silnice místního významu, dávejte pozor při jejich přebíhání!

Národní žebříček – 3,5 MHz – klasika- sobota 7.7.2018

Pásmo 3,5 MHz	: TX 1-5	: 3,52 MHz
	: TX R1-R5	: 3,55 MHz
	MO	: 3,60 MHz
Mapa	: Radiovka 1:15000, formát A4, stav 7/2015, není vodovzdorná	
Ražení	: SportIdent (kleště – při poruše SI se razí kleštěmi do mapy)	
Relace	: 1 min	
Limit	: 150 min	
Start	: intervalový 5 minut	
Startovní koridor	: jeden pro všechny kategorie	
Koridory	: startovní do 300 m, cílový 300 m (jednostranný fáborkový)	
Vyčítání čipů	: cca 400 m od cíle - značeno	
Vzdálenost na start	: od autobusu cca 500 m	

kategorie	TX	start do minuty	start 1.závodníka v kat.
D12	1 2 M	00	20 (za M12)
M12	1 2 M	00	00
D14	1 2 4 M	00	40 (za M14)
M14	2 3 5 M	00	00
D16	1 2 4 5 M	00	00
M16	1 2 3 4 M	00	45 (za D16)
D19	2 3 R4 R5 M	00	50 (za D50)
M19	1 R2 3 R5 M	00	90 (za D20)
D20	1 2 3 4 5 M	00	00
M20	1 R2 3 R4 R5 M	00	55 (za D12)
D35	1 2 3 R4 M	00	85 (za D19)
M40	1 2 3 R4 R5 M	00	90 (za D14)
D50	1 2 R4 5 M	00	00
M50	1 3 R4 5 M	00	95 (za M16)
D60	1 2 3 M	00	20 (za M60)
M60	1 3 5 M	00	00
M70	1 2 3 M	00	00

Časový rozvrh:

07.30 – 09.00 h snídane
09.30 hod – odjezd na start – autobus č. 1 – do startu 35'
10.00 hod – odjezd na start – autobus č. 2 – do startu 75'
10.30 hod – odjezd na start – autobus č. 3 – do startu 115'
11.00 hod – odjezd na start – autobus č. 4 - od startu 120'
11.00 hod – start 00 závodu v pásmu 3,5 MHz
17.30 hod – 19.00 h večere
19.30 hod - vyhlášení výsledků pásma 3,5 MHz
20.30 – 21.30 hod – trénink foxoring

Stanoviště odjezdu autobusů č. 1: Mariánské Lázně, Masarykova ulice – zastávky autobusů pod Zlatým zámekem – značeno BUS ARDF



Stanoviště odjezdu autobusů č. 2: Velká Hleďsebe, Pohraniční stráž – zastávky autobusů pod Českou poštou (odjezd autobusu – viz čas výše + 5 minut)



Mistrovství ČR ve foxoringu – neděle 8.7.2017

Časový rozvrh:

08.00 – 09.00 h snídaně
10.00 h – příchod posledního závodníka na start
09.30 hod – start 00 závodu ve foxoringu
11.30 – 14.00 hod – oběd
15.00 hod - vyhlášení výsledků foxoringu, odjezd

Mapa : Srnčí hřbet, formát A3, M 1:10000, stav 6/2015 (revize jaro 2017)
mapa není vodovzdorná
Ražení : SportIdent (kleště – při poruše SI se razí kleštěmi do mapy)
Relace : trvale
Start : startovní interval 4 minuty
: shromaždiště startu GPS: 49.9767828N, 12.6973689E
Přijímače : neodevzdávají se

Poslední závodník na shromaždišti startu : + 30 min ke startu 00

Vzdálenost na start z centra soutěže (Zlatý zámek) cca 800 m, závodníky lze odvést na start vozidlem, omezený prostor k parkování (vyhrazeno pro návštěvníky hřbitova).

Startovní koridor : A – D12, D14, D16, M12, M14, M70
: B – D19, D20, D35, D50, D60, M16, M19, M20, M40, M50, M60

Koridory : startovní do 150 m, cílový do 150 m (jednostranný fáborkový)
Vyčítání čipů : v cíli
Odevzdání map : v cíli do připravené tašky (označeno zkratkou oddílu) až do času startu posledního závodníka

Použité frekvence

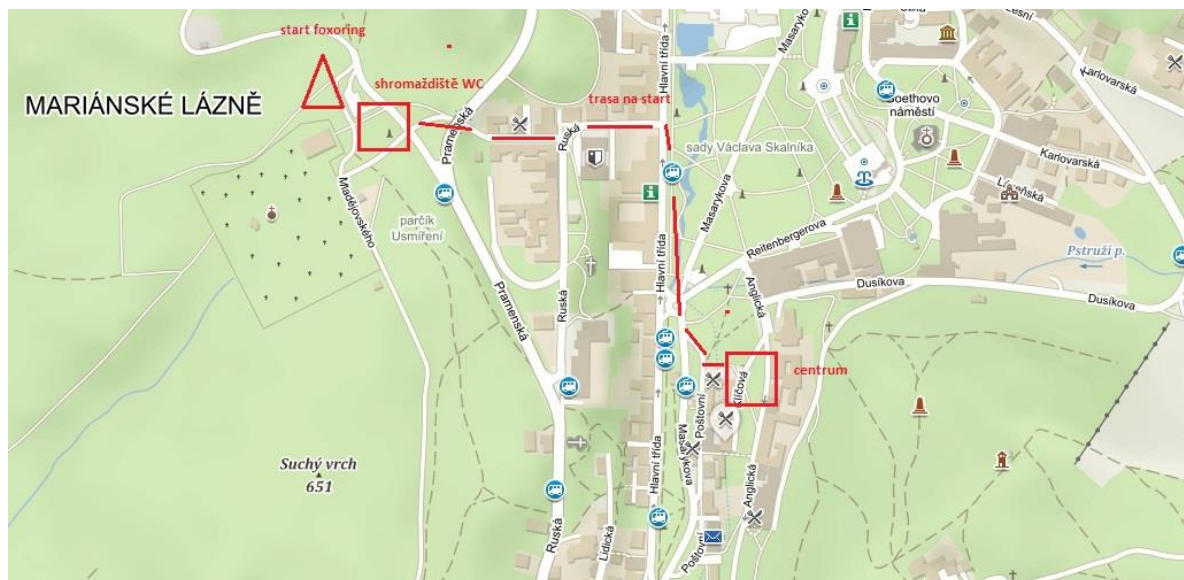
TX 1-2 + R1-R2 : 3,52 MHz
TX 3-4 + R3-R4 : 3,55 MHz
TX 5 + R5 : 3,58 MHz
MO : 3,60 MHz

Limit : 120 min
Start : intervalový (4 min)

kategorie	TX	start do minuty	start 1.závodníka v kat.
D12	2 5 R2 R4 M	00	00
M12	2 5 R2 R4 M	00	64
D14	2 4 5 R4 M	00	24
M14	1 2 4 5 R4 M	03	07
D16	1 2 5 R3 R4 M	01	01
M16	1 2 4 5 R1 R3 M	03	75
D19	1 2 3 4 R3 R5 M	02	62
M19	1 2 3 4 R1 R3 M	00	100
D20	1 2 3 4 5 R3 R4 R5 M	01	01
M20	1 2 3 4 5 R1 R2 R3 R4 R5 M	00	00
D35	1 2 3 4 R2 R4 M	02	90

M40	1 2 3 5 R1 R3 R5 M	02	02
D50	1 2 3 4 R4 M	01	41
M50	1 3 4 5 R1 R3 M	03	03
D60	1 3 4 5 R3 M	01	73
M60	1 2 3 4 5 R3 M	03	55
M70	1 2 4 5 R3 R4 M	03	03

SHROMAŽDIŠTĚ FOXORING



Konání akce umožnil podnik **Lesy České republiky s.p.**, který spravuje území, na kterém se konají závody ROB. Jsou to i Vaše lesy, chovejme se tedy ohleduplně.



Příspěvek na soutěž poskytlo Město Mariánské Lázně a Asociace ROB ČR.



UPOZORNĚNÍ – BOLŠEVNÍK VELKOLEPÝ – NEBEZPEČNÁ ROSTLINA

Bolševník velkolepý je rostlina impozantního vzrůstu, ve středoevropských podmínkách dorůstá 2–4, někdy až 5 metrů výšky. Listy jsou veliké, zvláště přízemní, dosahují nejčastěji délky 50–150 cm. Listy jsou řapíkaté (kromě horních), řapíky jsou oblé bez zřetelného žlábků. Květy jsou uspořádány do květenství, kterým je složený okolík. Protože se rostlina větví, je na jedné rostlině těchto složených okolíků více, kdy vrcholový je největší. Mívá nejčastěji 30–50 cm v průměru, někdy údajně až přes 1 m v průměru.



Zdravotní rizika

Šťáva z lodyh a listů této rostliny obsahuje fototoxické furanokumariny. Ve tmě jen dráždí kůži, na denním světle (respektive na jakémkoliv světle obsahujícím UV složky) způsobují těžké poleptání a zpuchýřnatění pokožky. Je třeba být opatrný a při kosení či jiném mechanickém odstraňování rostlin se vybavit vhodným ochranným oděvem, brýlemi a také respirátorem (zejména pokud je používána ke kosení sekačka, díky které může docházet k rozprášení rostlinných šťáv ve vzduchu). Je velice důležité v oblastech výskytu bolševníku varovat děti a dávat na ně pozor, neboť duté lodyhy rostliny je mohou svádět ke hrám a výrobě různých napodobenin dalekohledů a foukaček, což může vést k minimálně dočasnému znetvoření obličeje, o riziku vážného poškození zraku nemluvě.

Je nutno si uvědomit, že prvotní kontakt s rostlinou a jejími šťávami je bezbolestný, takže např. děti si s ní mohou hrát i několik hodin, aniž by si vůbec uvědomily, jakou škodu si tím způsobují. Fototoxické reakce, které jsou příčinou následných problémů, se aktivují obvykle po 15 minutách osvětlení (závisí ovšem na intenzitě světla a jeho složení). Zánětlivá zranění se objevují po cca 24 hodinách v rozsahu, který je závislý jednak na množství šťáv, kterými byl člověk potřísněn, délky jejich působení a obranyschopnosti poškozeného, jsou velmi

bolestivá a velmi těžce se hojí. Účinek rostlinných šťáv dále zvyšuje horko a vlhkost. Jejich pozůstatky, jako jsou pigmentace a jizvy, zůstávají patrné přinejmenším celé měsíce, někdy se objevují dlouhodobější následky v podobě vyšší citlivosti poraněných míst na UV záření (trvají až několik let). Podle některých dermatologů mohou být dlouhodobým následkem občasné vyrážky (často iniciované slunečním zářením).

U obzvlášť citlivých jedinců mohou už samotné výpary z většího množství pokosených rostlin vyvolat pálení v krku, závratě, nevolnost a slzení. U těchto lidí se také může stát, že jim ke vzniku zánětů postačí dotek neporaněného listu.

První pomoc

Místa potřísněná šťávou je nutno okamžitě omýt silným dlouhotrvajícím proudem vody a po opláchnutí zabránit přístupu světla vhodným zakrytím. Při poleptání a druhotných příznacích (bolesti hlavy, třes) je nutno po předchozím ošetření vyhledat lékaře.

Pokud pocítíte z výparů této rostliny závratě, pálení očí a jiné nežádoucí účinky, je nejlepší opustit zasažený prostor a přenechat likvidaci bolševníku méně citlivým jedincům, případně použít vhodné ochranné prostředky (kvalitní respirátor). Pokud jsou obtíže většího rozsahu nebo do jednoho dne neustoupí, je třeba taktéž navštívit lékaře.

(Zdroj – Wikipedie)