

Rozpis 5.závodu Bor cupu 2014/15 – volné pořadí kontrol s povinnými kontrolami a povinnou první kontrolou

Tento trénink je speciálně zaměřen na mentální přípravu závodníka v zimním nezávodním období. Většina tréninků se zaměřuje na mapovou přípravu a mentální je opomíjena. Tento trénink si dává za cíl prověřit mentální přípravu:

1. Trénink vyvolává pocity nespravedlnosti
2. Trať není pro všechny stejná
3. Již na startu po hození kostkou mohou být šance na dobrý výsledek velmi nízké
4. Výhodu budou mít závodníci s horší mapovou technikou, jelikož jsou již z mnoha závodů zvyklí, že neví kde jsou. S tímto pocitem se při tomto tréninku setkají všichni
5. V tento okamžik necht' si každý připomene motto tréninku „Člověče nezlob se“.

Datum : 11.1.2015

Shromaždiště a parkoviště : Polesí, 50.8002534 N, 14.8151525E, omezené parkování, snažte se domluvit si dopravu a naplnit auta.

Prezentace : do 9:50 na shromaždišti - výdej průkazek (každý závodník si průkazku podepíše)

Start : intervalový 10:00, interval cca 15 vteřin, 9:50 odchod na start (vzdálenost 550m), startovka bude zveřejněna v pátek 9.1.2015, bude vyvěšena i na startu

Cíl : v místě startu

Mapa : Člověče nezlob se, měřítko 1:10 000, stáří mapy 11 let, mapa upravena dle zvyklostí Borcupu (tisk na inkoustové tiskárně v módu **high economy**)

Terén : Kopcovitý s mnoha detailními tvary,
Průběžnost dobrá (může být ovlivněna množstvím sněhu)

Systém závodu : Volné pořadí kontrol s povinnými kontrolami a povinnou první kontrolou s intervalovým startem. Pro hodnocení v závodě je nutné absolvovat minimálně kontroly 1 až 6. Ostatní kontroly nejsou povinné, při jejich oražení však získáváte časový bonus. Kontroly 7 až 14 jsou každá ohodnocena 3 minutami, kontroly 15-18 každá 4 minutami, kontroly 21-24 každá 5 minutami. Bonusové hodnoty kontrol jsou označeny i na mapě.

Každý závodník si před svým startem hodí kostkou. Podle čísla dostává mapu a číslo mu zároveň určuje povinnou první kontrolu. Další pořadí kontrol je již volné.

Časový limit je 70 minut (bez bonusů), závodník s časem vyšším než 80 minut nebude hodnocen.

Ražení : Na kontrolách jsou kleště a fáborek. V cíli si každý závodník odebere lepík s pořadovým číslem doběhu a nalepí na průkazku. V cíli odevzdá průkazku s nalepeným doběhovým lepíkem.

Hodnocení :

1. Každý závodník musí orazit kontroly 1 až 6
2. Závodník, který nedodrží limit (bez bonusových minut), bude penalizován dvěma minutami za každou načatou minutu zpoždění.
3. Závodník, který nebude mít všechny povinné kontroly, bude za každou chybějící penalizován 20 minutami.
4. Při oražení nepovinných kontrol bude závodníkovi ponížěn výsledný čas podle počtu kontrol (s rozlišením podle bonusu 3, 4 nebo 5 minut)
5. Vítězí závodník s nejnižším dosaženým časem

Přihlášky : na mail pavlovecp@seznam.cz nejpozději do středy 7.1.2015

Výsledky : po závodě na <http://borcup.mypage.cz/>