



Pokyny k 7. tréninku Pražské MTBOLigy 2023 Konětopy

Datum: čtvrtek 1.6.2023

Přihlášky: Na stránkách www.mtboliga.cz do středy 31.5.2023, 23:59

Centrum: Hasičské hřiště u Staré pískovny v Konětopech (50.2697197N, 14.6574783E).

Máme půjčené od místního SDH hřiště, kde ale nesmíme dělat bordel. Rozhodně je **PŘÍSNÝ ZÁKAZ** příjezdu motorových vozidel do centra tréninku – auta nechte na parkovištích (viz dále) a doražte na kole!



Příjezd: **a) na kole** (z Letňan do Konětop je to 23km), případně vlakem do Všetat a na kole (5.8km z nádraží; vlak jede každých 30 minut z Vysočan nebo Čakovic)
b) autem z Prahy nejlépe po D10 a přes Hlavenec (průjezd Kostelcem nad Labem je do 31.8. uzavřený)

Vlaky Praha-Čakovice => Všetaty

15:12 – 15:39

15:42 – 16:03 (rychlík)

16:12 – 16:39

16:42 – 17:04 (spěšný)

17:12 – 17:39

17:42 – 18:03 (rychlík)

Vlaky Všetaty => Praha-Čakovice

19:23 – 19:56

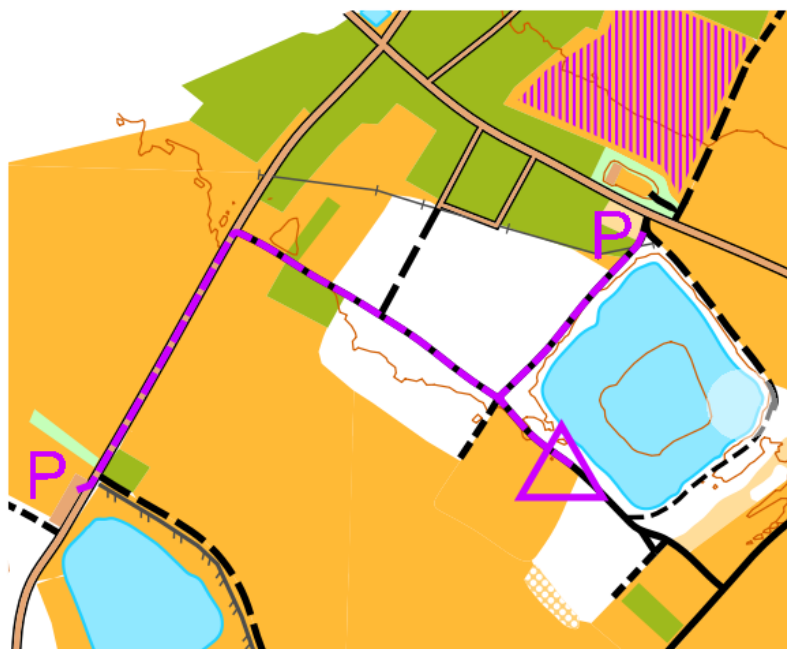
19:50 – 20:11 (rychlík)

20:23 – 21:56

21:23 – 21:56

23:23 – 23:51

Parking: **Omezený počet aut** u silnice Konětopy-Sudovo Hlavno (50.2727153N, 14.6594886E).
Dále lze zaparkovat u jezera Nová pískovna anebo v obci (prosíme ohleduplně).



Mapa: **Na Kozáku**, formát A3 (měřítko 1:10 000), nová mapa (mapováno jaro 2023)

Info k mapě: Zmapovali jsme porosty, mýtiny, oplocenky, posedy a krmelce zejména v místech, kde je to důležité pro orientaci a lze očekávat, že tudy bude logický postup ... takže pokud je v mapě "tečka" odbočující u posedu, fakt tam je (otázka zda-li je výhodné po ní jet).

Příspěvek na mapu: ligová 100,- Kč, juniorská 50,- Kč prostřednictvím ligového konta. Na místě 150,- Kč v hotovosti bez ohledu na trať .

Start: **Vyrazit na trať můžete v čase 16:00 – 19:00** (sběr kontrol začne v 19:30),
cíl uzavřeme v 20:30 (západ slunce je ve 21:03).

Doporučujeme vzhledem k délkám tratí včasný start! V 19:00 by měli startovat už jen rychlí jezdci.
Centrum tréninku z cíle je cca 2km z kopce.

Tratě: **Ligová 19,3 km (vzduch), 26 kontrol** (cca 27km ideální postup, převýšení 380m)
 Juniorská, 12,5 km (vzduch), 19 kontrol
 Dětská 5,3 km (vzduch), 5 kontrol

Očekávaný čas vítěze na Ligové trati 70-75 minut.
Občerstvovačka v lese nebude.

Doporučení k volbě trati ...

- Junioři: jeďte juniorskou trať, lesa si užijete stejně jako dospěláci
- Pomalejší jezdci: zvažte důkladně výběr trati, i juniorská je plnohodnotná trať, na které si les užijete na 100%
- Pokud chcete jet Ligovou, startujte včas.

Další důležitá upozornění k tratím ...

- Mapový start nebude v místě startu. Cesta na mapový startu nebude v terénu značena (na mapě bude značena v souladu s mapovým klíčem značkou 702)



- **Po startu budete křížovat hlavní silnici s provozem. Zastavte a rozhlédněte se, není tam dobře vidět přes křoví.** V mapě je zřetelně vyznačeno. Tady rozhodně žádné vteřinky nenaženete ... rozhodovat se bude později 😊

Kontroly: Červenobílá páska.

Ražení: Sportident v bezkontaktním režimu (20-40cm), lze razit i kontaktně. Zapůjčení kontaktního čipu zdarma, Air+ čipu za 100,- Kč (pište do přihlášek, pokud chcete půjčit čip a jaký).

Terén: **Les s pravidelnou i nepravidelnou sítí cest.** Sjízdnost je obecně velmi dobrá, cesty superrychlé. V prostoru je aktuálně už jenom 1 zapáchající louže, tak se v ní nekoupejte. Některé cesty jsou docela zarostlé vysokou trávou, i přesto jsou velmi dobře sjízdny. Zarostlé "tečky" nemusí být úplně dobře viditelné, každopádně se lze vždy dobře orientovat dle porostů, posedů, oplocenek atd.

Foto z terénu:



Výsledky: Online v centru, později na webu ligy. Účastníci budou ve výsledcích seřazeni dle počtu oražených kontrol (sestupně) a dále dle dosaženého času (vzestupně).

Občerstvení: Na místě není žádná hospoda (nějaká je v obci, ale nevíme jak moc dobře zásobená), bude tedy k dispozici následující

- Točené pivo z Kbelského pivovaru
- Nealko Birrell s příchutí v plechu
- Párek s chlebem
- Pitná voda

Pište v přihláškách do poznámky “počet piv + počet párků”, jídla a pití nebude neomezeně, tak ať zhruba víme co máme nakoupit.

Mytí – koupání: Přímo v centru je pískovna, kde se dá koupat.

Přijďte si užít Den Děti do Konětop !!

Trénink je ve formě individuální jízdy na kole s mapou ve volné přírodě.

Trénink pro vás připravují Martin Štěňha & Iva Mědílková & Tomáš Bezouška

