



## Rozpis 2. tréninku Pražské MTBOLigy 2024 Šárka

- Datum:** čtvrtek 18.4.2024
- Přihlášky:** Na stránkách [www.mtboliga.cz](http://www.mtboliga.cz) do středy 17.4.2024, 23:59
- Centrum:** Velkokapacitní parkoviště vodní nádrž Džbán (50.0983067N, 14.3361208E)
- Příjezd:** přijedte na kole, je to kousek ...
- Parking:** neomezeně a zadarmo
- Mapa:** **Divoká Šárka MTBO**, formát A3 (měřítko přizpůsobím formátu ať na to dobře vidíte), důkladná revize cest (porosty minimálně, jiné objekty jako třeba oplocenky občas).
- Příspěvek na mapu:** **ligová 80,- Kč, juniorská 50,- Kč prostřednictvím ligového konta.**  
Na místě 150,- Kč v hotovosti bez ohledu na trať. Děti zdarma.
- Start:** **Vyrazit na trať můžete v čase 16:00 – 19:00, cíl uzavřu ve 20:00**  
(západ slunce je ve 20:02).
- Tratě:** **Ligová 11,3 km (vzduch), 26 kontrol (17km postup, převýšení 295m)**  
**Juniorská, 9,4 km (vzduch), 22 kontrol**  
**Dětská 1,7 km (vzduch), 7 kontrol**
- Zákaz pohybu mimo zakreslené cesty. Žádné přebíhání a žádné fikání po loukách.**
- Kontroly:** Červenobílá páska.
- Ražení:** Sportident v bezkontaktním režimu (20-40cm), lze razit i kontaktně. Několik kontaktních čipů k zapůjčení (požadavek pište do přihlášek).
- Terén:** **Příměstský les s hustou sítí cest a hlubokým údolím.**
- Výsledky:** Online v centru, později na webu ligy. Účastníci budou ve výsledcích seřazeni dle počtu oražených kontrol (sestupně) a dále dle dosaženého času (vzestupně).
- Hospoda:** Asi nejlepší hospoda v okolí je U Kaštanu (700m z parkoviště)

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

Trénink pro vás připravuje Martin Štěňha