

KLUB ORIENTAČNÉHO BEHU ATU KOŠICE
K VÁM PRICHÁDZA SO ZÁBAVNOU FORMOU
POHYBOVEJ AKTIVITY

'POHYBOM SI MA NÁJDI'

*Otestujte si svoje orientačné schopnosti
počas pobytu na čerstvom vzduchu!*



- každý mesiac **2 nové lokality** (mestská a lesná)
- prvé 2 lokality v ľubovoľnom termíne medzi **1. 4. - 30. 4. 2021**
- vhodné pre **jednotlivcov** v každom veku, ale aj **rodiny**

O čo ide?

- cieľom je nájsť za pomoci mapy (chôdzou alebo behom) **kontrolné stanovištia** (kontroly) umiestnené v teréne, ktoré sú v mape zakreslené krúžkom
- postup medzi kontrolami si každý volí podľa vlastného uváženia
- všetky kontroly môžete nájsť v jeden deň, alebo si ich hľadanie rozdeliť na viackrát
- členovia rodiny môžu medzi sebou súťažiť, kto nájde všetky kontroly v najlepšom čase (alebo vôbec nemusí ísť o súťaž, rodičia s menšími deťmi môžu túto aktivitu poňať ako dobrodružnú výpravu)
- úlohou je nájsť všetky kontroly, pričom z písmen na jednotlivých kontrolách si vytvoríte „heslo“, ktoré nám zašlete na adresu **akademik.ob@tuke.sk**
- odmenou za úspešné absolvovanie bude diplom s Vaším menom

Viac informácií nájdete tu:
'Pokyny PSMN'

Klub orientačného behu
ATU Košice

<http://ob.kosice.sk>
akademik.ob@tuke.sk
0915872938



Tešíme sa na Vašu účasť!



Zábavná pohybová aktivita „Pohybom si ma nájdi“

POKYNY

O čo ide?

- cieľom je nájsť za pomoci mapy (chôdzou alebo behom) kontrolné stanovištia (kontroly) umiestnené v teréne, ktoré sú v mape zakreslené **krúžkom**
- postup medzi jednotlivými kontrolami si každý volí podľa vlastného uváženia
- všetky kontroly môžete nájsť v jeden deň, alebo si ich absolvovanie rozdeliť na viackrát
- členovia rodiny môžu súťažiť medzi sebou, kto nájde všetky kontroly v najlepšom čase (alebo vôbec nemusí ísť o súťaž, rodičia s menšími deťmi môžu túto aktivitu poňať ako dobrodružnú výpravu 😊)
- úlohou je nájsť všetkých kontrol, pričom z písmen na jednotlivých kontrolách si vytvoríte „heslo“, ktoré nám zašlete na adresu akademik.ob@tuke.sk *
- Za správne zaslané heslo obdržíte e-mailom **diplom úspešného absolventa** (nezabudnite preto vo Vašom emaily uviesť jeho/jej meno, diplom získate za absolvovanie každej lokality samostatne)
- v prípade absolvovania aspoň polovice častí 6-dielneho seriálu budete na konci júna zaradení do **zlosovania** o 10 cien (na ich prevzatí sa s výhercami dohodneme a o ďalších lokalitách Vás budeme informovať)

Kedy a kde sa uskutoční aprílová aktivita?

V mesačnom intervale pre Vás budeme pripravovať vždy **2 lokality**.

Jedna bude mestská, druhá v niektorej z prímestských rekreačných oblastí.

Prvými dvomi lokalitami budú **Luník II na Terasa** a rekreačná oblasť **Horný Bankov**:

- **Košice-Terasa, Luník II**
GPS parkoviska pri tržnici: 48°43'10.3"N 21°13'57.5"E
48.719528, 21.232629
- **Horný Bankov**
GPS parkoviska na Hornom Bankove: 48°44'39.0"N 21°12'33.1"E
48.744155, 21.209195

Do uvedených priestorov môžete vyraziť v ľubovoľnom čase medzi

1. 4. 2021 a 30. 4.2021



Ako na to?

- zvolte si lokality (začiatočným odporúčame vybrať si najskôr mestskú časť)
- mapu so zakreslenými kontrolami si stiahnite **TU**, následne si ju vytlačte - ideálne na farebnej tlačiarni (ak si mapu nemôžete stiahnuť, napíšte nám na akademik.ob@tuke.sk a my vám ju pošleme e-mailom)
- v mape nájdite štart zakreslený **trojuholníkom** a miesto štartu vyhľadajte v priestore (štart sa nachádza max 200m od parkoviska)
- **zorientujte si mapu na sever!** (môžete podľa buzoly, kompasu alebo pomocou smartfónu) Sever na mape je vždy na hornom okraji, na sever sú otočené aj všetky písmená a značky. Mapu je potrebné mať zorientovanú na sever aj pri postupe v teréne.
- rozhodnite sa v akom poradí kontroly absolvujete
- po nájdení správnej kontroly si vždy zapíšte alebo odfotíte písmeno nachádzajúce sa na kontrole do tabuľky k príslušnému kódu
- ak sa vám nepodarí absolvovať všetky kontroly počas jednej návštevy danej lokality, neváhajte sa vrátiť na ďalší deň alebo keď vám to vyhovuje
- nezabudnite nám poslať vytvorené „heslo“

Označenie kontroly v teréne



Vzor tabuľky na zapísanie písmen

Písmeno							
Kód kontroly	33	32	48	39	50	46	55
	okraj lesa	výrazný strom	roh budovy	kút budovy	krík	výrazný strom	preliezka

Bezpečnostné opatrenia Covid-19

Počas akejkolvek činnosti spojenej s uvedenými aktivitami je nevyhnutné dodržiavať platné štátne nariadenia a opatrenia proti šíreniu Covid-19.

Čo ďalej?

Ak sa Vám pohyb s mapou v neznámom teréne zapáči, môžete si vyskúšať športovejšiu formu a pridať sa k našim klubovým aktivitám buď samostatne, alebo ako rodina. V súčasnosti sú všetky naše tréningy vykonávané v obmedzenom režime, ale veríme, že ich čoskoro budeme vedieť organizovať bez obmedzení a naplno.

Prajeme vám veľa šťastia a zábavy a veríme, že pohybom všetko nájdete!



Klub OB ATU Košice

<http://ob.kosice.sk>

akademik.ob@tuke.sk

0915872938



** GDPR: Zasláním svojho mena a e-mailovej adresy účastník súhlasí s použitím týchto osobných údajov pri komunikácii medzi organizátorom a účastníkom.*