

# 5 DAYS ARDF

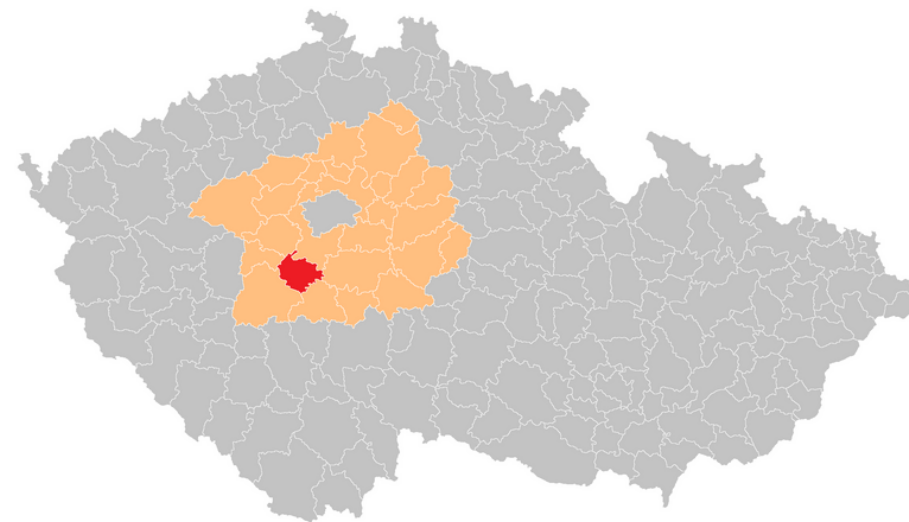


## DATUM KONÁNÍ

5. - 9. července 2023

## CENTRUM ZÁVODU

město Dobříš, střeďočekský kraj



Sportovní hala DOKAS Dobříš  
(<https://mapy.cz/s/hegosudufa>)

## DRUH SOUTĚŽE

Mistrovská soutěž 1. stupně

## POŘADATEL

ROB Pardubice z. s. z pověření AROB

## PROGRAM

- 5. 7. - E1 - NŽ ve sprintu 3,5 MHz
- 6. 7. - E2 - NŽ v klasické trati 144 MHz
- 7. 7. - E3 - MČR štafety 3,5 MHz
- 8. 7. - E4 - NŽ v klasické trati 3,5 MHz
- 9. 7. - E5 - MČR foxoring

## JMÉNA ČINOVNÍKŮ

- Ředitel soutěže: Martina Jansová
- Hlavní rozhodčí: Pavla Šrůtová (E1)  
Pavel Hora (E2, E4, E5)  
Jitka Šimáčková (E3)
- Stavitel trati: E1 - P. Kolský, P. Šrůtová  
E2 - M. Jansová, L. Zachová  
E3 - O. Šimáček, J. Šimáčková  
E4 - M. Šafář, J. Pavlů  
E5 - P. Kolský, J. Pavlů
- Jury závodu: I. Machová, M. Kinc, J. Baxa st.
- Delegát soutěže: P. Hrouda (B. Matoušková)

## KATEGORIE

Klasické tratě, sprint, foxoring: dle pravidel ROB  
Štafety: M14, D14, M19, D19, M20, D20, D35, M40,  
MIX (nemistrovská)



## SYSTEM RAŽENÍ

## SYSTEM ZNAČENÍ

## KMITOČTY VYSÍLAČŮ

## TERÉN

## ZAKÁZANÝ PROSTOR

## DOPRAVA NA STARTY

## STARTOVNÉ

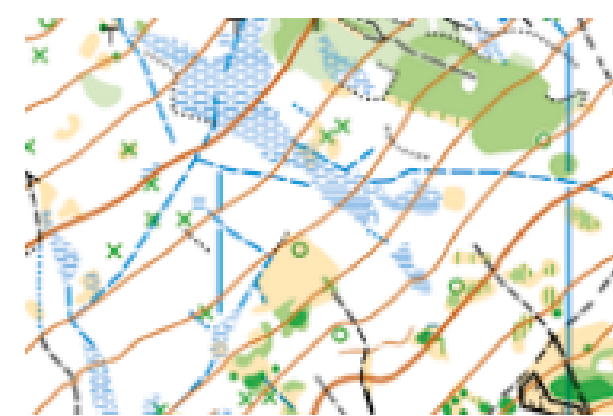
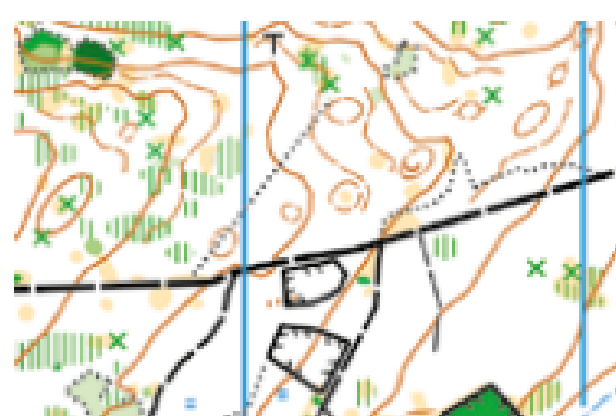
## POJIŠTĚNÍ

Sportident pro všechny kategorie

- Klasické tratě: Oranžovobílé lampiony 30 x 30 cm
- Sprint, štafety: kontroly označené červenobílým stojanem s SI jednotkou, maják a divácká kontrola označeny oranžovobílými lampiony 30 x 30 cm
- Foxoring: - kontroly označené černým stojanem s SI jednotkou, maják oranžovobílé lampiony 30 x 30 cm

Dle pravidel (bude upřesněno v pokynech)

Převážně čisté lesy, místy kamenité svahy s dobrou sítí cest. V některých oblastech ostružinový podrost, doporučujeme ochranu dolních končetin.



Okruh 10 km od města Dobříš + prostor mezi obcemi Řevnice a Řitka

Vlastními automobily, bližší informace budou zveřejněny v pokynech. V případě potíží bude řešeno individuálně.

- 200 Kč/ závod
- 300 Kč/ štafeta

Sportovci jsou pojištěni hromadnou pojistkou ČOV

## UBYTOVÁNÍ

Ve vlastních spacácích v tělocvičně v centru soutěže.

Cena 100 Kč / noc



## STRAVOVÁNÍ

V restauraci Modrá kočka přímo v centru soutěže.

- snídaně (bufet) : 110 Kč
- oběd : 150 Kč - výběr ze 3 jídel
- večeře: 150 Kč - výběr ze 3 jídel

Jídelníček je na konci propozic.

## PŘIHLÁŠKY A PLATBA

- Vyplněnou vzorovou tabulku ([https://5days.ardf.fun/?page\\_id=31](https://5days.ardf.fun/?page_id=31)) pošlete na email [info@ardf.fun](mailto:info@ardf.fun) do **18. 6. 2023**
- Stanovené poplatky uhradte do 18. 6. 2023 na účet **250324390/0300**, název oddílu do poznámky
- Pozdní přihlášky jsou přijímány za zvýšené startovné 250 Kč/závod a není zaručena možnost doobjednání stravování

- středa 5. 7.
  - 12:30 - 14:00 - příjezd, prezence na shromaždišti sprintu
  - 13:30 - 14:00 - trénink sprint + štafety na shromaždišti sprintu
  - 15:30 - start 00 sprint
  - 19:30 - 20:00 - trénink 2m v centru soutěže

## ČASOVÝ HARMONOGRAM SOUTĚŽE

## DOPORUČENO S SEBOU

## UPOZORNĚNÍ

## PARTNEŘI SOUTĚŽE

## KONTAKT



+420 606 405 329



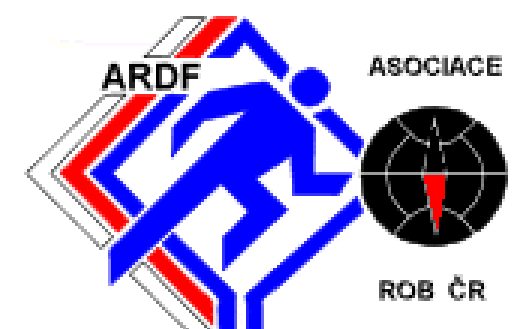
[ondra.simacek@gmail.com](mailto:ondra.simacek@gmail.com)  
[info@ardf.fun](mailto:info@ardf.fun)

<https://5days.ardf.fun/>

- čtvrtek 6. 7.
  - 10:00 - start 00 - 144 MHz
- pátek 7. 7.
  - 10:00 - 10:30 start 00 - štafety
  - 19:30 - 20:00 - trénink 80m v centru soutěže
- sobota 8. 7.
  - 10:00 - start 00 - 3,5 MHz
  - 19:30 - 20:00 - trénink foxoring v centru soutěže
- neděle 9. 7.
  - 10:00 - start 00 - foxoring
- časový harmonogram stravování a vyhlašování bude upřesněn později
- špunty do uší
- ochrana dolních končetin
- kelímek/ láhev/ hrníček na pití v cíli a na startu

Dnem vydání propozic včetně jejich uveřejnění na internetu je závodní prostor považován za zakázaný prostor.

Podáním přihlášky účastník stvrzuje, že je zdravotně způsobilý absolvovat závod v ROB.



mamacoffee™



Dobříš

H·S·W  
Signall



- Snídaně každý den: Kuřecí šunka, uzený sýr, eidam, salám vysočina, volské oka, párky, hořčice, kečup, corn flakes, máslo, med, džem housky, chléb, celozrnné pečivo, koláčky, pomerančový džus, mléko, káva, čaj
- 5.7. - Večeře
  - Vege-300g Zeleninové rizoto na kari
  - 150g Holandský řízek se sýrem a bramborovou kaší
  - 250g Kuřecí stehno po cikánsku s rýží
- 6.7. - Oběd
  - Vege-300g Špagety pomodoro s mozzarellou
  - 150g Vepřový guláš s těstovinami
  - 150g Kuřecí směs na kari s rýží
- 6.7. - Večeře
  - Vege-300g Gnocci se špenátem a houbami
  - 150g Vepřový šleh s bramboráčky
  - 150g Svíčková na smetaně s brusinkovým terčem a domácím houskovým knedlíkem
- 7.7. - Oběd
  - Vege-150g Pohankové karbanátky s vařeným bramborem a bylinkovým dipem
  - 300g Halušky s uzeným masem a zelím
  - 150g Smažený vepřový řízek s bramborovým salátem
- 7.7. - Večeře
  - Vege-300g Vegetariánské lasagne
  - 150g Štěpánská hovězí pečeně s rýží
  - 150g Kuřecí plátek zapečený šunkou a sýrem, hranolky
- 8.7. - Oběd
  - Vege-300g Chřestové risotto
  - 300g Boloňské špagety sypané parmezánem
  - 150g Pečená krkovice na česneku s bramborovou kaší
- 8.7. - Večeře
  - Vege-150g Cuketové karbanátky s vařeným bramborem a koprovým dipem
  - 150g Vepřové kostky na žampionech s rýží
  - 150g Smažený kuřecí řízek s vařeným bramborem
- 9.7. - Oběd
  - Vege-300g Zapečené brambory s brokolicí a nivou
  - 300g Srbské rizoto s kyselou okurkou
  - 150g Moravský vrabec se zelím a domácím bramborovým knedlíkem