### Mistrovství ČR TZ - LONG - popis tratě

### Start - fotbalový stadion Mikulášovice *Start závodu je na horním (rezervním) fotbalovém hřišti směr koupaliště (z náměstí po zelené turistické značce cca 800 metrů). Běží se po turistických stezkách značených standardními pásovými značkami / trať je zakreslena v turistické mapě (vyvěšena na startu). Na méně přehledných místech a v místech kde se běží mimo značené stezky je trať doznačena žlutým fáborem, šipkami sprejem na cestě a směrovkami na stromech. Po startu se odbočí vpravo přímo na TZ zelená, kamenitá cesta na vrchol kopce K1 - dřeviny, odbočka vlevo na konec louky ke kontrole K2 - lanová lávka, odbočka vpravo po menší lesní cestě, odbočka vpravo přes louku ke kontrole K3 - překážková dráha (plížení, míček - hází se 5 míčů). Po splnění zpět na TZ zelenou za 200 metrů odbočka vpravo (turistický rozcestník), napojení na modrou TZ (větší zpevněná cesta - mírný provoz cyklistů a turistů). Následuje delší běžecký úsek po větší cestě po modré TZ na K4 - azimutové úseky - ženy (4 úseky v lesním porostu), muži pokračují dál po cestě, připojují se zpět ženy, bez odboček ke kontrole K5 - orientace mapy. Trať pokračuje vlevo po silnici cca 300 metrů TZ žlutá, na rozcestí se opouští značená TZ žlutá, odbočuje se vpravo (značeno žlutým fáborem a šipkami), po větší zpevněné cestě (žádný provoz) až na kontrolu K6 - KPČ, následuje prudká odbočka doprava zpět napojení TZ žlutá (prudké stoupání, horší terén po stále probíhající těžbě dřeva), až na vrchol Tanečnice. Na vrcholu kopce stojí rozhledna kontrola K7 - odhad vzdálenosti (kontrola je až na samém vrcholu kamenné rozhledny, kontrola je plně samoobslužná, bod od kterého se odhaduje je umístěn na sloupu vrchního ochozu rozhledny - nutno obejít, po zápisu vzdálenosti nutné orazit kleště do průkazu - neoznačení znamená 2 tr. minuty). Po splnění kontroly seběh po schodech z rozhledny (upozornění: závod probíhá za plného turistického provozu - chovejte se ohleduplně) - možnost doplnění tekutin. Trať pokračuje rovně ve směru východu z rozhledny po zpevněné cestě TZ modrá až ke kontrole K8 - azimutové úseky - muži (4 úseky v lesním porostu - protínají značenou trať po které pokračují ženy), dále až na křižovatku se silnicí (velmi mírný provoz), odbočuje se vpravo (šipky) TZ žlutá a modrá cca 100 metrů opět na kontrolu orientace mapy, ta se probíhá a odbočuje se vlevo TZ modrá po stejné cestě se trať vrací zpět (závodníci se budou potkávat), spojení TZ modrá a zelená rozcestník, stále po velké cestě mírně vlevo TZ zelená a modrá. Pokračujte po této cestě cca 800 m po TZ zelená a modrá k dalšímu rozcestníku, pokračujeme cca 100 m tam se trať opět spojuje s tratěmi jednotlivců (značení žluté fábory), odbočka vlevo, následuje kontrola K9 - TT značky, dále po značené trati k poslední kontrole K10 - uzly (závodník uváže vylosovaný uzel) od uzlů již pouze několik stovek metrů do cíle.* Cíl - fotbalový stadion Mikulášovice

### Další informace: *Důvod pro diskvalifikaci: Dle pravidel a soutěžního řádu. Neoprávněný pohyb mimo vyznačenou trať! (pohyb závodníků budou kontrolovat strážci Národního parku České Švýcarsko a Lesy ČR) - všechny kontroly jsou na podkladu žluté barvy - uzly jsou vylosované a napsané na stanovišti, materiál na uvázání si závodník vybírá sám, po uvázání musí dát každý závodník srozumitelným způsobem najevo ukončení úkolu - následná oprava není přípustná - překážková dráha, závodník provede plížení po splnění disciplíny následně provede hod na cíl, míčky budou umístěny v kbelíku na začátku odhodové čáry 20 m - hází se 5 míčů - lanová lávka, na kontrole jsou připraveny dvě shodné lanové lávky (využít lze jakoukoli lávku, která bude volná pokud budou všechny obsazeny, rozhodčí změří zdržný čas - start a cíl je označen páskou, čas bude měřen až po jejím protnutí celým tělem - v cílovém prostoru ve stanu po odevzdání čísla obdrží každý závodník občerstvení a dárek pokud neběžel závod jednotlivců - ve startovní prostoru je k dispozici isotonický nápoj dle potřeby - tekutiny na trati červený kelímek energetický nápoj, ostatní voda*