# Инструкция для первого участия в серии тренировочных стартов Grodno Street-O

## Подготовка

### 1. Следить за датами стартов можно:

- Сайт: http://www.obelarus.net/calendar/
- Instagram: https://www.instagram.com/grodnostreeto/
- Facebook: https://www.facebook.com/Street-O-194682784753377
- Telegram: https://www.t.me/activegrodno

### 2. Следует выбрать группу, по которой вы хотите участвовать

Что нужно знать для этого?

- Вам не обязательно выбирать группу именно по своему возрасту (это тренировочные старты - тут в группе до 10 лет можно встретить 40-летних). Это нормально. Худшее, что с вами случится - ваш результат будет с пометкой (в/з - вне зачёта).
- Перед самим стартом публикуются параметры дистанции. Выглядят они вот так:

| Дистанция | Длина, м * | Кол-во КП |
|---|---|---|
| Детская | 500 | 7 |
| МЖ10 | 860 | 9 |
| МЖ12 | 1860 | 12 |
| МЖ14 | 2230 | 13 |
| МЖ16 | 2540 | 15 |
| МЖ21А | 2540 | 15 |
| МЖ21Е | 3370 | 20 |

Длина дистанции указана по прямым линиям (так нельзя пробежать физически - абсолютно все пробегут больше). Для перестраховки умножьте длину дистанции на 1.2 и прикиньте свои способности/желания.

- Это спринты, даже самая длинная дистанция тут - короткая. Если вы не выберете МЖ21А (или МЖ21Е), то больше часа справляться с дистанцией вы 99% не будете. Скорее всего, управитесь за 30-40 минут (в зависимости от человека).

*Совет: начните с перестраховочно маленькой дистанции. Рекомендуем МЖ14-МЖ16. В следующий раз вы уже будете понимать чего хотите и что можете ;)*

### 3. Зарегистрируйтесь по ссылке из любого источника в пункте 1.

### 4. Что взять?

- подходящую обувь. Пока нет снега и/или не скользко - это вкусовщина и можно прийти в любой обуви. Но если скользко и/или снег, то стоит задуматься о чём-то более подходящем чем обычные кроссовки.
- подходящую одежду. Аналогично предыдущему пункту. Из важного: зимой вам крайне желательна сменная сухая тёплая одежда на финише.
- компас (в условиях городской застройки на начальном этапе знакомства со спринт-ориентированием этим пунктом можно пренебречь)
- вода на финиш (не принципиально)

- нужное количество символического пожертвования организаторам (размер будет указан при регистрации)

# Механика действий на Grodno Street-O

## 1. Допуск

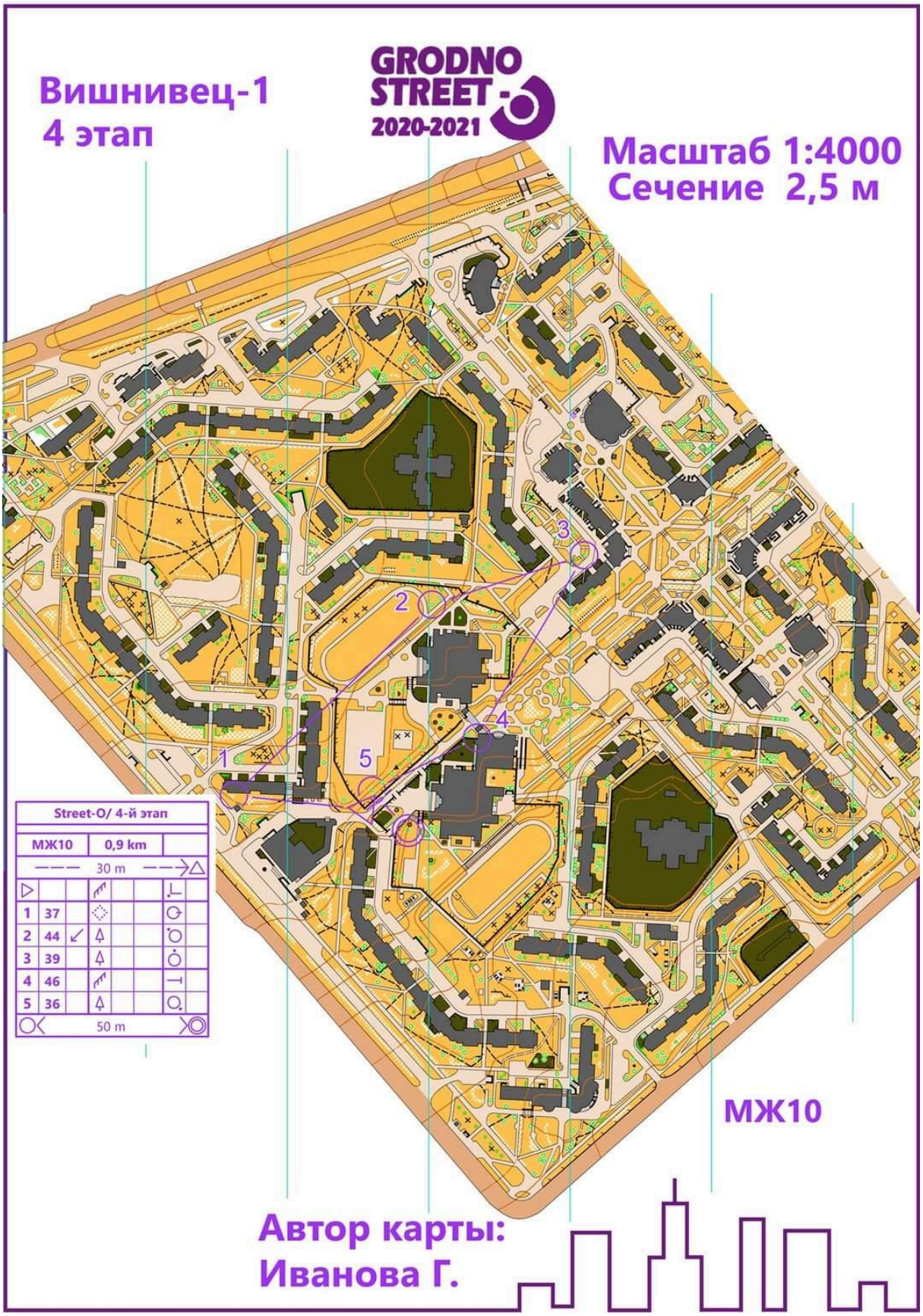
Найдите стартовую палатку - её точное месторасположение публикуется за день-два до старта по ссылкам из самого первого пункта. Отдайте символическое пожертвование организаторам и получите в обмен чип и карту.

*Пример чипов (справа обычный, слева чип-карточка)*

## 2. Очистка чипа

Чип следует “очистить”. Об этом вам напомнит человек на регистрации. Рядом с флагом “СТАРТ” будет расположена “база” (запомните как она выглядит). Эти же базы будут в дальнейшем вам встречаться на дистанции. На нужной сейчас вам базе будет надпись “Clear” (или “очистка”).

*Процесс очистки стандартного чипа. В случае если у вас чип-карточка - её нужно плотно приложить к отверстию в базе. Для любого вида чипов вам НЕОБХОДИМО дождаться звукового сигнала.*




*Пример карты (по центру школы №34 и №31)*

- Помните. Формально вы ещё НЕ стартовали. Даже на тренировочных стартах у нас не принято смотреть карту до момента фактического старта. Но, конечно, никто не упрекнёт новичка, если он захочет заранее разобраться.

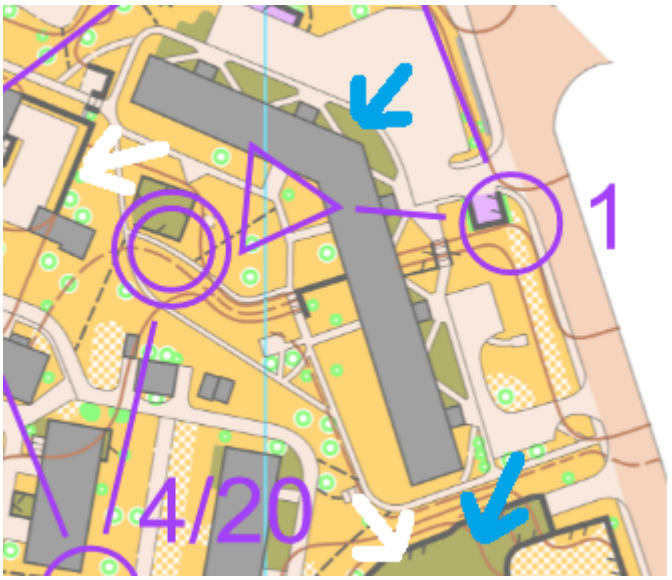
## 3. Старт

- Как только вы посчитаете, что готовы стартовать, найдите глазами флаг “СТАРТ”, подойдите к нему. Рядом будет база с надписью “START” (или “СТАРТ”). “Пикните” чипом (процедура аналогичная очистке) посредством стартовой базы. Всё - время пошло!

*Процесс старта участника*

## 4. Ориентирование

Первое, что вам нужно сделать сразу после этого - найти глазами в карте **фиолетовый треугольник**




*Пример стартового участка. Участнику нужно оббежать здание к пункту №1*

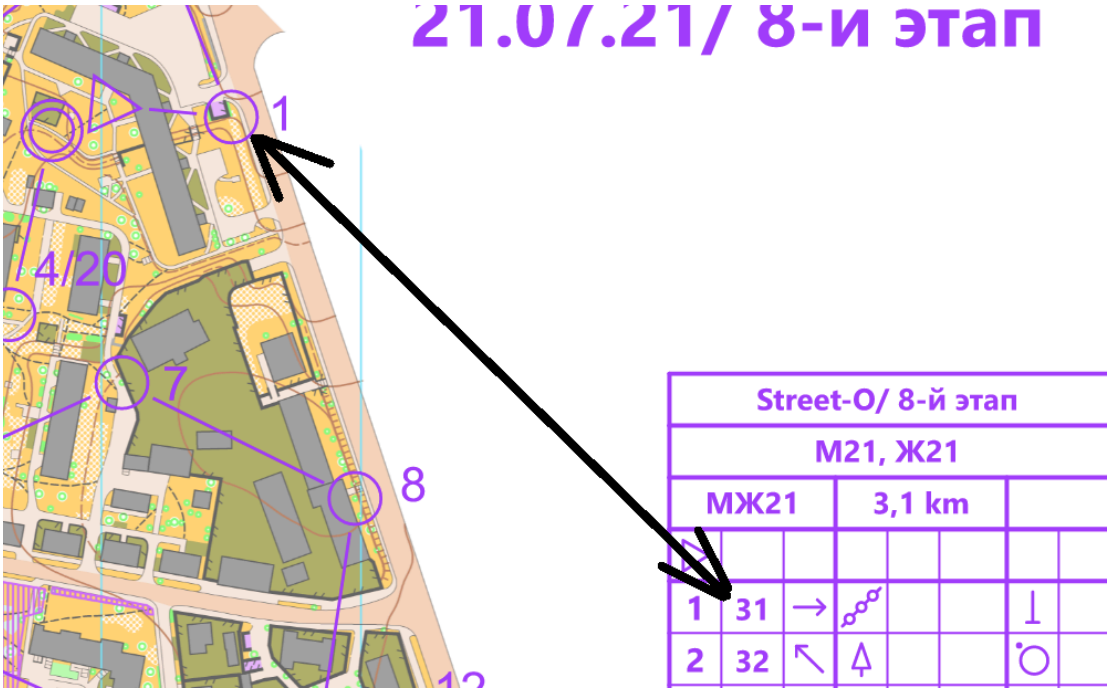
**Треугольник** - это место вашего старта, а **кружочек** с числом 1 - то место (контрольный пункт - КП), куда вам нужно. Теперь ваша задача любыми способами попасть в пункт №1.

Любыми, но не совсем. Запрещено передвигаться по местам, которые в карте обозначены ***оливковым*** (на фрагменте выше этот цвет показан синими стрелками) и ***красным цветами***. Запрещено пересекать (чаще всего это физически невозможно) ***толстые чёрные линии*** (на фрагменте выше показаны белыми стрелками).

- Каждый КП нужно отметить (“пикнуть”) чипом. Чтобы понять, что перед тобой и есть КП используется оранжево-белая призма, рядом с которой есть уже знакомая вам “база”.

*Пример отметки КП (внизу видна призма)*

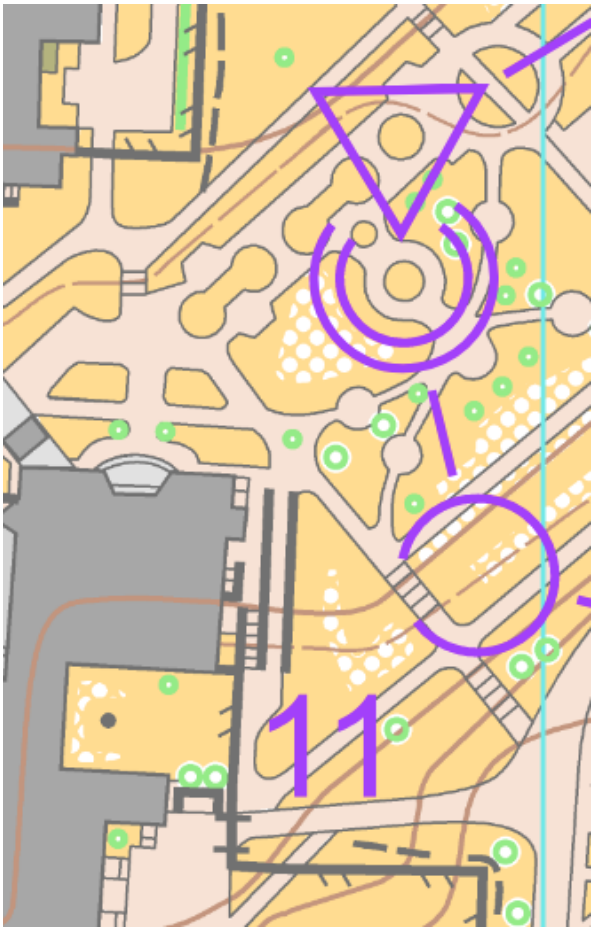
- Перед тем как отметить КП (“пикнуть” чипом в “базу”) важно убедиться, что это именно нужный вам номер. Для этого следует обратить внимание на таблицу, которая есть у вас в карте.




*Сопоставление номера КП и номера “базы”*

Для КП №1 в таблице указано число 31. Значит на “базе” вы должны увидеть именно это число. Если совпало - смело отмечаемся. Если нет - увы, вы не в том месте и вам следует ещё раз внимательно посмотреть в карту.

- КП№1 отмечено. Что дальше? А дальше циклично повторяем всё это: №2, №3, №4…. И так до финиша.
- Финиш - это **двойной кружок** (чаще всего он расположен рядом со стартом)




*Пример финиша в карте*

## 5. Финиш

- На финише есть точно такая же “база” как и везде, но с надписью “FINISH” (или “ФИНИШ”). Она располагается около флага “ФИНИШ”. Не забудьте отметиться! Только после отметки остановится ваше время прохождения дистанции.

*Финиш участника*

- Теперь уже можно не спешить. Отдышитесь, попейте водички (если она есть), замнитесь (если бережёте своё тело), переоденьтесь (если есть во что) и подойдите к организаторам (место вашей регистрации). Тут вам нужно отдать чип и получить взамен распечатку со своим результатом! Результаты можно смотреть в режиме онлайн на сайте - ссылка будет в распечатке (или спросите её у организаторов).
- Что дальше? Отдыхайте и приходите на следующий старт! А до следующей встречи с нами можете делать посты у себя в социальных сетях о том, как здОрово и здорОво вы провели время ;) Отмечайте, при случае, наши аккаунты (можно делать репосты). Дзякуй!

*Дополнительные вопросы можно задавать в Телеграме автору*