

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 самым 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.



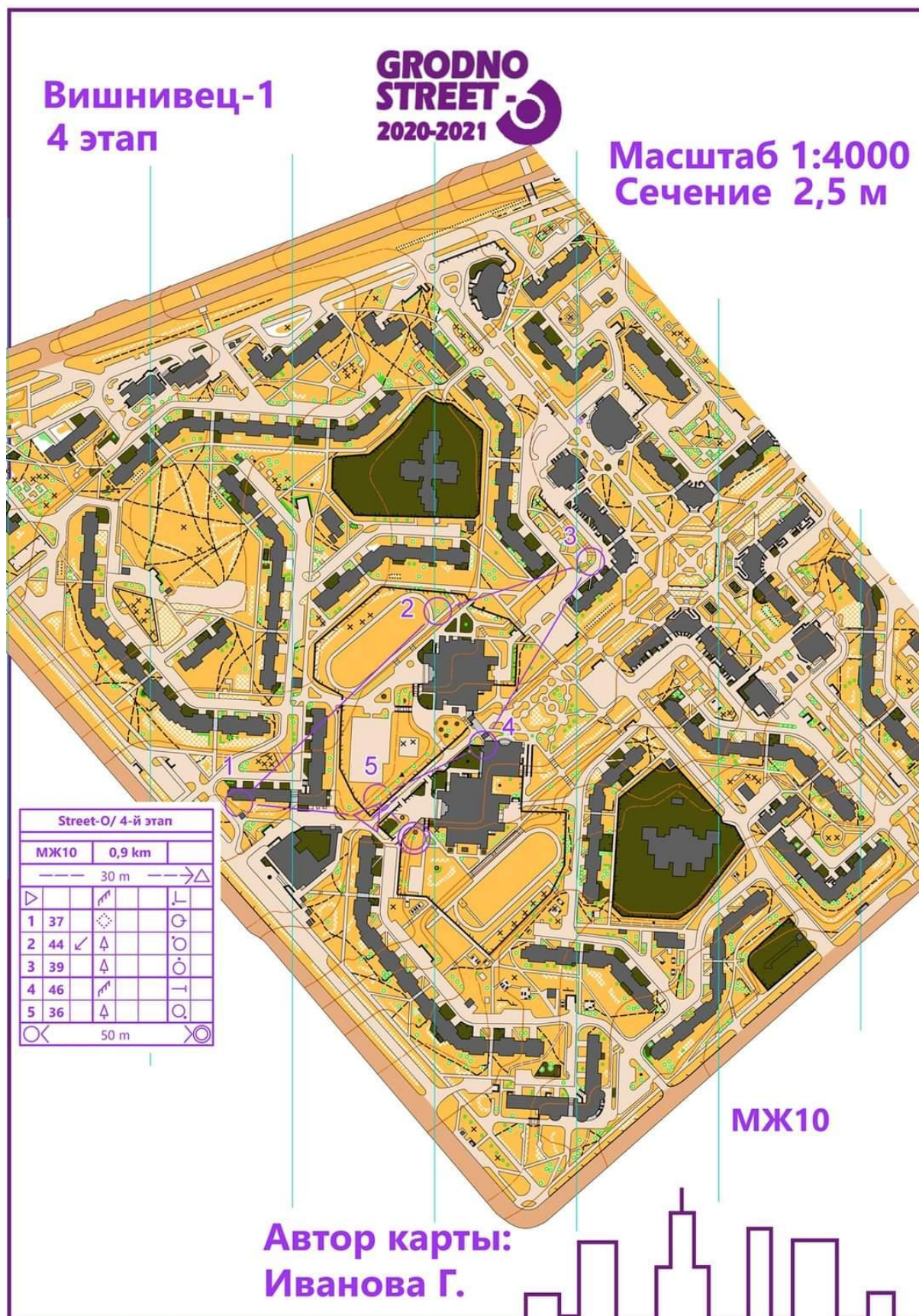
Пример чипов (справа обычный, слева чип-карточка)

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

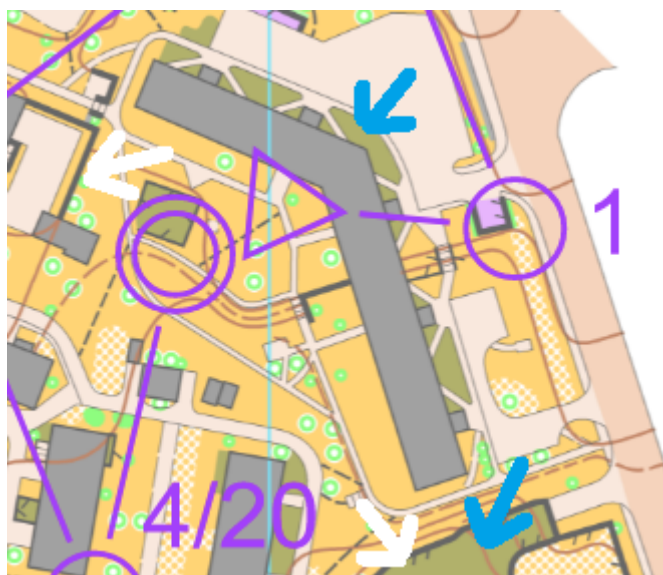
- Как только вы посчитаете, что готовы стартовать, найдите глазами флаг “СТАРТ”, подойдите к нему. Рядом будет база с надписью “START” (или “СТАРТ”). “Пикните” чипом (процедура аналогичная очистке) посредством стартовой базы. Всё - время пошло!



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).

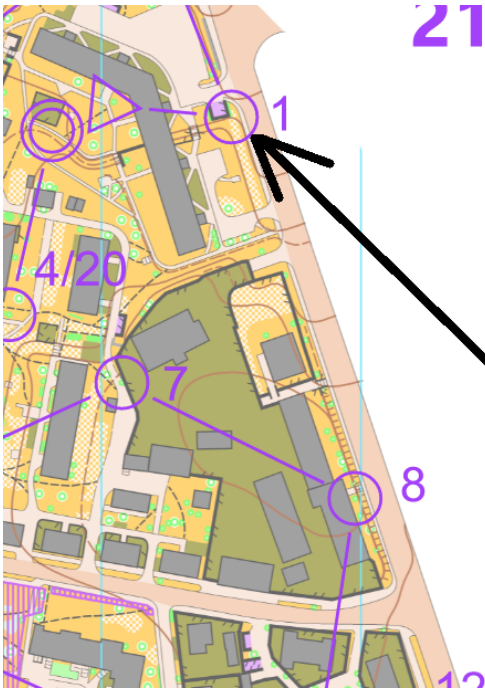
- Каждый КП нужно отметить ("пикнуть") чипом. Чтобы понять, что перед тобой и есть КП используется оранжево-белая призма, рядом с которой есть уже знакомая вам "база".



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.

21.07.21/ 8-й этап

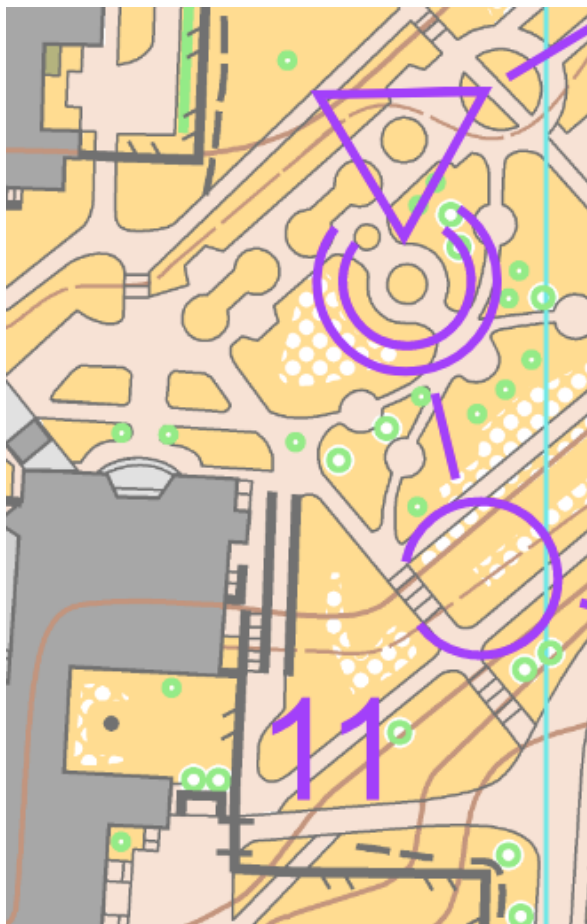


Street-O/ 8-й этап					
МЖ21, Ж21					
МЖ21		3,1 km			
1	31	→			⊥
2	32	↖	⬆		○

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 отметить! 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](#)