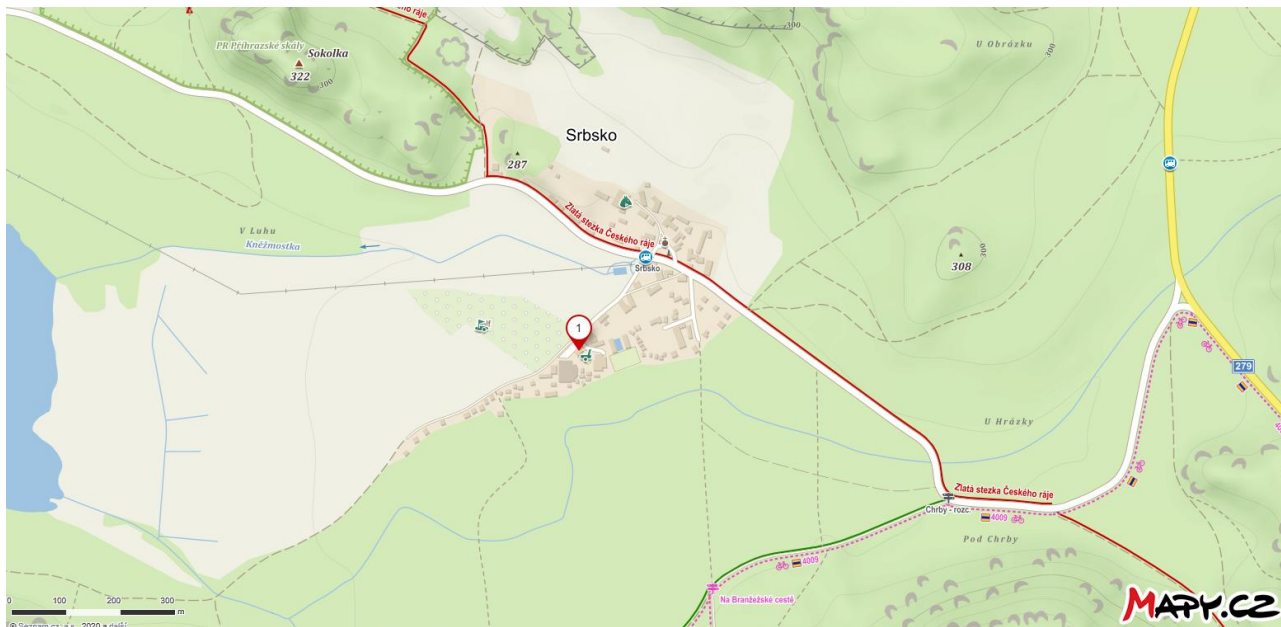


**sraz:** ve středu 5. 2. do 17:00 - Srbsko - [Sportovně rekreační areál Ráj](#) - [50.5055831N, 15.0980117E](#)  
**ukončení:** v neděli 9. 2. po obědě



## program:

- 8 x mapový trénink se zaměřením na procvičování základních navigačních technik (především práce s buzolou a vnímání vrstevnic), specifické situace - závodní simulace, dohledávky, kontaktní běh, 1 x sprint
- obecně – dopoledne měřená (závodní simulace), odpoledne nácvik techniky (volně)
- večerní sezení - teorie, rozbory, protahování

	AM	PM
ST	-	NOB
ČT	middle	kombo 1
PÁ	sprint	kombo 2
SO	klasika	vrstevnicovka
NE	hromadák	-

## POPIS TRÉNINKŮ

### NOB

- D16 - 3,4 km - 9 k; D18 - 3,6 km - 10 k; H16 - 4,0 km - 10 k; H18 - 4,7 km - 11 k
- start + cíl pár metrů m od chaty; volný start cca od 17:30 h
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - volně, na kontrolách kódované reflexy

- důraz na práci s buzolou - držení směru a odběhy; kontrola objektů na postupu nebo pod čarou - všechny tratě mají motýlka, takže pokud se seběhnete na uzlovce, můžete měnit pořadí a běžet samostatně

#### MIDDLE

- D16 - 3,2 km - 15 k; D18 - 3,6 km - 16 k; H16 - 4,0 km - 17 k; H18 - 4,5 km - 20 k
- start a cíl 1,7 km (bundy s sebou); startovka
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; bez cest
- tempo - závodní, měřeno SI
- závodní simulace - hlavním úkolem je zaměřit se na bezchybné provedení, kvalitní navigace - důraz na provázaný navigační plán = neustále vědět co mě čeká a jakým způsobem se budu pohybovat mezi zvolenými záchytnými body; tratě se dost kříží, v závěru náběh okolo startu (cíle) do pytlíku

#### KOMBOTECH 1

- délka od 3 do 5,3 km (stejná trať pro všechny, délku si každý zvolí sám)
- 2 části (délky jsou součty obou okruhů)
  - had: mapa 1 : 10 000, E = 5 m; bez cest; zaměř se na co nejpřesnější odběhnutí od kontroly, pokud možno plynule
  - koridor: mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní; moment odbočení a pečlivé držení směru na středních a delších postupech
- start, cíl 1,2 km od chaty; start volný (ale nebude trvat dlouho - může startovat několik lidí současně) - pořadí okruhů je volné; bundy s sebou
- tempo - volné, na kontrolách velké/malé lampiony

#### SPRINT

- D - 2,0 km - 13 k; H - 2,4 km - 16 k
- start 2 km z chaty, cíl kousek dál (zpátky se jde přes start, kde můžete nechat bundy); startovka
- mapa 1 : 4 000, E = 5 m, ISSprOM (jen zběžně zvětšená a převedená)
- tempo - závodní, měřeno SI
- závodní simulace sprintu v netradičním „vesnickém“ prostředí s občasnými vstupy do lesa

#### KOMBOTECH 2

- D16 - 1,2 + 1,5 + km, D18+H16 - 1,6 + 1,8 km, H18 - 1,9 + 2,1 km
- 2 části
  - skalní dohledávky: mapa 1 : 10 000, E = 5 m; technicky náročný okruh, velké převýšení (bude se spíš chodit), zaměřeno na pečlivé dočtení detailní situace ve skalách - opatrně!
  - paměťák: mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní; cílem je vymyslet kvalitní navigační plán, který zvládnou z paměti realizovat až ke kontrole
- start, cíl 2,4 km od chaty; start volný (ale nebude trvat dlouho - může startovat několik lidí současně) - pořadí okruhů je volné; bundy s sebou
- tempo - volné, na kontrolách SI

## KLASIKA

- D16 - 4,1 km - 9 k; D18 - 4,8 km - 9 k; H16 - 5,5 km - 9 k; H18 - 7,2 km - 14 k
- start 2,1 km (z cíle se jde kolem startu, kde si můžete odložit bundy); start dle startovky
- mapa 1 : 15 000; E = 5 m; kompletní
- tempo - AP1-AP2 (pocitově příjemně svižně, netřeba tlačit); na kontrolách SI
- důraz na volbu postupů; tratě vedou hlubokými skalnatými údolími, převýšení jsem nepočítal, ale bude vysoké... snažte se spíš udržet nastavené tempo, než zbrkle závodit

## VRSTEVNICOVKA

- D16 - 3,8 km - 11 k; D18 - 4,5 km - 13 k; H16 - 5,0 km - 16 k; H18 - 5,8 km - 16 k
- start, cíl cca 1,6 km od chaty, bundy s sebou
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; reliéf, vodstvo
- tempo - volné; na kontrolách SI
- berte to jako cvičení zaměřené na vnímání vrstevnic pod přísným dohledem buzoly; trať D16 s motýlem

## HROMAĎÁK

- D - 4,5 km - 18 k; H - 6,3 km - 23 k
- start 0,5 km, cíl 0,7 km (na start se pak lze vrátit pro bundy)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - závodní, měřeno SI
- závodní simulace, kontaktní závod ve skalnatém i porostově členitém kopcovitém terénu

## DALŠÍ INFORMACE

- cena:** 2 400 Kč, členové TSM-A 1 000 Kč, TSM-B 1 500 Kč; TSM-C 2 000 Kč; platba na účet 2131650133/0800 (do poznámky o platbě zadejte jméno, za koho je placeno), případně lze platit dodatečně na fakturu pro oddíly
- chata:** ubytování na postelích; jídelnu máme ve vedlejší budově (bude k dispozici celý den čaj), kde pak proběhnou večerní seance - prostor ke společnému cvičení bude v tělocvičně - karimatku s sebou (do tělocvičny si raději přibalte i teplejší oblečení - tepláky, mikinu,...)
- s sebou:** věci na běhání (včetně čepic, rukavic), špunty (některé tréninky ve skalách nutno běžet bez hřebů!), přezůvky, SI, čelovku, psací potřeby, tréninkový deník, průkaz zdravotní pojišťovny, GPS (kdo má); doporučuji - neoprenky, podložku na cvičení a množství náhradního teplého oblečení; připravte se na nepříznivé počasí!
- informace:** [Mara.C@seznam.cz](mailto:Mara.C@seznam.cz), 702 135 766, 732 136 532