



PROGRAM A POKYNY K ÚVODNÍMU SRAZU JRD

Chata Na Vyhlídce, Nová Ves
[49.9959819N, 17.2643486E](https://www.google.com/maps/place/49.9959819N,17.2643486E)

čtvrtek 8. 11.:

- příjezd cca 19:00 hod. , další info k dopravě viz mail
- večeře 20:00 hod.
- informace k fungování týmu, plánu akcí, smlouva reprezentanta

pátek 9. 11.:

- 8:00 hod. snídaně
- **KOMBOTECH**, mapa U Škaredé jedle 1:10 000, H 9,2 km, D 6,8 km, předpokládaný start 00 = 10:00 hod., start intervalový po 3 minutách, na kontrolách lampionky a SI, popisy na mapě, start poblíž ubytování, tempo:: volné (ZDV-AP1), zaměření na plynulost běhu a rozdílnou mapovou techniku v jednotlivých pasážích.
- 12:30 hod. oběd
- **LESNÍ KNOCK-OUT SPRINT**, mapa U Škaredé jedle 1:5 000, předpokládaný start 00 = 14:45 hod., běží se semifinále a finále A a B, tzn. každý dvě kola, délka cca 1,4 km, bližší informace před tréninkem, na kontrolách lampionky a SI, popisy na mapě, kódy i u kontrol, start u ubytování, tempo: NA MAX.
- 18:30 hod. večeře
- 19:30 hod. první informace k JMS19 a rozbor tréninků

sobota 10. 11.:

- 8:30 hod. snídaně
- **VÝBĚH NA PRADĚD** (menší závod pořádaný ČAES <http://archive.caes.cz/vybeh.html>) , trasa <https://mapy.cz/s/3bs0n>, 9,6 km/650 metrů převýšení, povrch asfalt (dle počasí suchý asfalt, mokrá asfalt, namrzlý asfalt, sníh), při ideálních klimatických podmínkách odhadovaný čas nejlepší juniorky cca 50 minut a nejlepšího juniora cca 40 minut. Start 00 = 11:15 hod., start intervalový, vždy dvojice po 30 sekundách, start a cíl na SI, tempo: střední, ke konci, pokud zbydou síly, zrychlení (AP2-AP3). Začít rozvážně, nepřepálit začátek. Trasa celou dobu pozvolně stoupá, s prudším stoupáním od Kurzovní chaty a rozcestí Praděd, kratší rovinka je od Ovčárny. Po občerstvení na Pradědu buď seběh zpět na Hvězdu Údolím Bílé Opavy nebo přeběh na Novou Ves (spíše pro kluky). Vše bude záležet na počasí, předpověď zatím vypadá nadějně. Další bližší informace obdržíte na akci. Nejedná se o žádnou extrémní záležitost, naopak je to možnost vyzkoušet si na začátku sezóny něco jiného. Hromadný odjezd z ubytování v 10:00 hod.
- 17:00 hod. obědovečeře
- 19:00 hod. večeře
- 20:00 hod. informace k tréninku dle tepového frekvence, informace k vyšetření u MUDr. Pozdíška v Mohelnici a kratší zábava :-)

neděle 11.11.:

- 8:00 hod. snídaně
- **MIDDLE**, mapa U Škaredé jedle 1:10 000 (bez cest), H 5,3 km, D 4,3 km, předpokládaný start 00 = 10:00 hod., start intervalový po 2 minutách, na kontrolách lampionky a SI, popisy na mapě, tempo: střední – závodní (dle únavy), zaměření na udržení směru a dohledávky v místech se sníženou viditelností, správný odběh od kontroly (buzola).
- 12:00 oběd, po té ukončení akce a odjezd

V průběhu soustředění budou probíhat s každým z vás osobní pohovory.

Povinná výbava: buzola, SI, popisovník, hodinky (gps, sporttester kdo má), neoprenky (pro jistotu kdo má), camelbag, běhací batůžek na sobotní běh z Pradědu, rukavice, čepice, bačkory, tejpovačky, OP a kartičku pojišťovny.

Doporučená obuv: na OB; na výběh, i když je po silnici, tak hladkou silniční nedoporučuji, je dobré mít nějaký vzorek, silnice může být vlhká a klouzat.

Ubytování a strava: Chata Na Vyhlídce <http://www.vyhliidka.net>, strava 3x denně

Poznámka: změna programu vyhrazena především v závislosti na počasí. Bližší informace k tréninkům vždy před každým tréninkem. Pro pochopení knock-out sprintu si nastudujte článek z O-news <http://o-news.cz/kral-kralem-v-praze/>, pasáž semifinále a finále. Východ slunce cca 6:53 hod., západ slunce cca 16:13 hod.

Těšíme se na Vás!!!
Košík, Iva, Sosák a Mára

5. 11. 2018
Košík
601 188 797