

POKYNY – ÚS CHOTĚBOŘ

OBECNÉ INFORMACE

- Datum a místo: 24/11 – 27/11, [MAPKA](#) důležitých míst (řazeno chronologicky).
- Sraz: ve čtvrtek na ubytku do 17:50. Start NOB individuálně v rychlém sledu 18:15-30, přijď včas!
- Doprava: automodul, řidiči – Vendy, Šedá, Mára, Gloňa, Dým, Šárka, Johanka.
- Ubytování: Penzion Bílek ([web](#)), z důvodu kapacity (kdy jsme chtěli všechny zájemce o akci uspokojit) bydlí realizační tým jinde. Pokoje níže v příloze.
- Strava: plná penze Čt večere – Ne snídaně, (1x veg. – Janička, 1x bezlepek – Tomík < berte vlastní dopl.).
- Nezapomeň si vzít: čelovku, věci OB les+spint, funkční oblečení na zimu a mokro, vitamíny, společenský ohoz na vyhlášení ankety/ogala.
- Realizační tým – Burda, Cahel, Potštejnský, Šedivý.
- **Cíl akce: tradičně společně vykopnout novou sezónu - naladit se na hlavní akce 2023 a zároveň odstartovat zimní tréninkové období s mapou.**
Jako obvykle na kempu není hlavní vyhrávat tréninky, ale začít postupnými kroky s kvalitní technikou.
Stabilita se v přípravném období vždy cení více než OB na náhodu!

PROGRAM

ČTVRTEK

- > do 17:50 sraz ubytko
- > 18:15-30 int. start **NOB**
- > 20:00 večere
- > 20:30 krátká schůze

PÁTEK

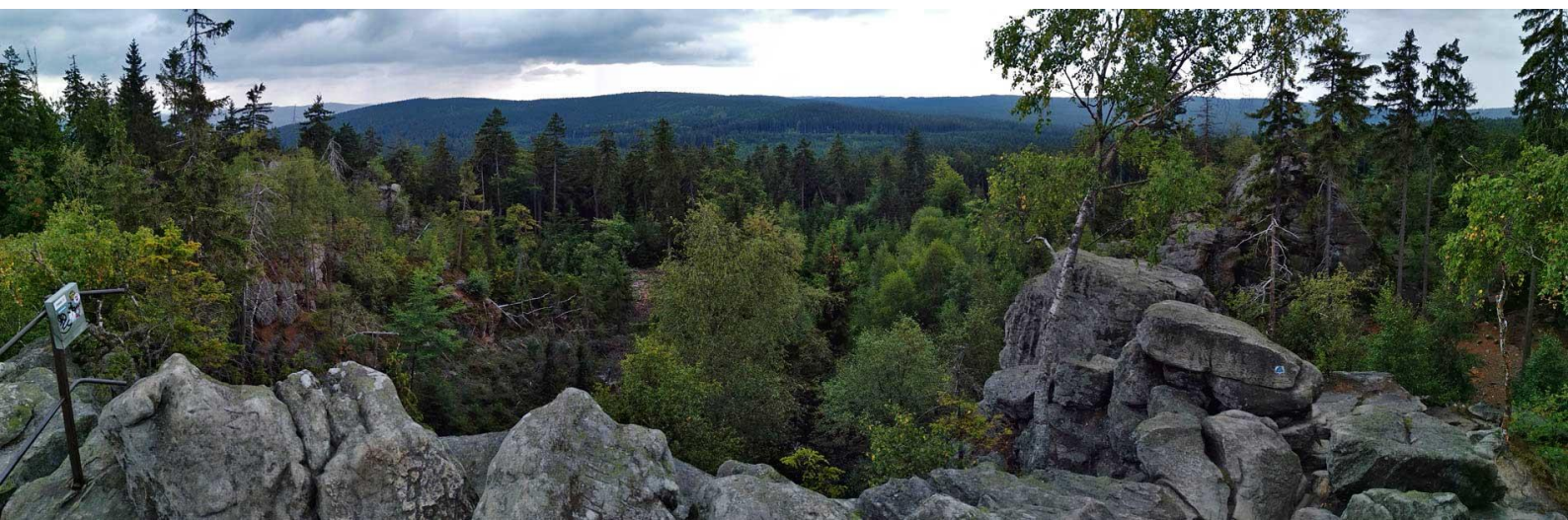
- > 7:30 snídaně
- > 8:45 odjezd, **TECHNIKA** (start od 9:45)
- > 12:45 oběd
- > 15:30 info-schůze sezóna 2023
- > 18:30 večere
- > 19:30 odjezd Anketa

SOBOTA

- > 7:00 snídaně
- > 8:30 odjezd **KODYHO MEM.** (start od 9:30)
- > 12:15 oběd
- > 14:00 odjezd **SPRINT** (start od 14:45)
- > 18:00 večere
- > 18:45 odjezd O-gala

NEDĚLE

- > 8:00 snídaně
- > 09:50 **HROMAŽÁK**
- > 12:15 oběd, rozjezd domů



ČTVRTEK VEČER: NOB

Nočák bez cest s intervalovým startem => klasický trénink PSP – plán, směr pečlivost. Zkus si udělat dobrý pocit hned na začátek soustředka technicky výborným provedením. Nepospíchej!

<logistika> start 600m z ubytka po mapce (bude u vchodu), po příjezdu na penzion neotálej a jdi na start

<start> intervalově v rychlém sledu od 18:15, zde výdej GPS (nezapomeň vestu)

<cíl> u startu, lze si zde nechat overaly

<mapa> Bílecký les, 1:7500, e5m, úpravy viz. doplňující info

<tratě> H: 6,4 km | 24k, D: 4,7km | 20k, mapotočka

<system> intervalový start s malými mezerami

<kontroly> malé lampionky s reflexy, jdi na dotek (SI jen na startu a v cíli, kontrola ražení GPS)

<tempo> doporučené AP2-3

<dopl. info> na mapě jsou vynechány cesty, žlutá - 403 a zejména může být matoucí v mapě chybějící plot na celém jižním okraji mapy -> orientuj se podle věcí v mapě :-)



SI	GPS	POPISNÍK	WARMUP	STARTKA
ano	ano	ano	ano	dle příchodu

PÁTEK DOPO: TECHNIKA

Klasický trénink základních dovedností, ale i koncentrace. Zkus nevypadnout z role ani v těžkých (někde snad až houbařských) pasážích a snaž se být profík celý trénink.

<logistika> odjezd 8:45 (cesta 45min), pozor poblíž embargo MČR KT 23

<starty a cíle> na stejném, místě 700m z P po asfaltce na jih (neznačeno, viz. mapy)

<mapa> Milovy 2022, 1:10 000, e5m, úpravy dle okruhu

<tratě> celkem cca 11 km (+1,7 km cesta na start down-hillu), lze něco vynechat

<system> 4 okruhy

PAMĚŤÁK – dle připraveného plánu, nezapomínej na směr!

SMĚROVKA – buzola (rozhled), umění traverzu a odhad vzdálenosti (nehoubař, bojuj!)

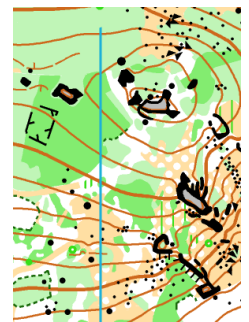
KORIDOR – trénink pečlivosti

DOWNHILL – nahoru 1,7km, dolů pečlivě s plánem, příprava na MS23

<kontroly> lampiony

<tempo> dle chuti, doporučeno AP2

<dopl. info> mapy jsou různě upraveny dle typu okruhu – orientuj se podle věcí v mapě



SI	GPS	POPISNÍK	WARMUP	STARTKA
ne	ano	ne	ne	ne

SOBOTA DOPO: KODYHO MEMORIÁL - MIDDLE

5. ročník memoriálu na počest bývalého člena RD Kodyho. Závod z kategorie o čest!
Co je víc? Snad jen putovní trenky pro vítěze.

<logistika> odjezd 8:30 (cesta 30min)

<start> nedaleko P, 00= 9:30 – startka v příloze, k dispozici warm-up mapka

<cíl> poblíž P

<mapa> Vitulka, 1:10 000 e5m, 2022, na mapě chybí cesty a nějaké ty marginálie 😊

<trati> H: 6,2km | 25k, D: 5,2km | 21k, mapotočka

<kontroly> stojany s SI a lampiony

<tempo> závod

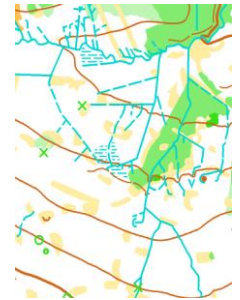
<vítězové minulých ročníků>

2018: Denča a Pája

2019: Vendy a Křivdič

2020: Áďa a PK

2021: Áďa a Křivdič



SI	GPS	POPISNÍK	WARMUP	STARTKA
ano	ano	ano	ano	ano

SOBOTA ODPO: SPRINT CHOTĚBOŘ

Klasický sprintová lokalita v české kotlině, ale s trati z pera Marka Cahla, takže buď ve střehu!

<logistika> odj. 14:00, cesta cca 10 min

<info web> [zde](#)

SI	GPS	POPISNÍK	WARMUP	STARTKA
ano	ano	ano	ne	ano

NEDĚLE DOPO: KOMBO HROMAĎÁK

Závěrečný trénink s hromadným startem na redukované mapě. Jdi na sebe, buď flexibilní!

<start> do 500m z ubytka, společný odchod v 9:50, start 10:00

<cíl> kousek na ubytko

<mapa> Alka, 1:15 000, e5m, různé úpravy, využij toho, co máš k dispozici

<trati> H: 11,3km | 37k, D: 7,9km | 25k

<kontroly> lampiony

<tempo> dle pocitu, ale musí ti to odsýpat

<system> nefér farsty, koridor, scorelauf atp.

<doplňující info> pozor, trať přebíhá řeku a vlak, využij vyznačené přechody



SI	GPS	POPISNÍK	WARMUP	STARTKA
ne	ano	ne	ne	hromadně

POKOJE

pokoj	kapacita	obsazení				
č. 1	4+1	Metelka Ondřej	Richtr Lukáš	Janovský Tomáš	Gajda Jan	Kostka Jiří
č. 2	2+1	Glonek Jakub	Křivda Tomáš	Nykodým Miloš		
č. 3	3	Horčíčková V.	Janošíková T.	Peterová Jana		
č. 4	2+1	Sieglová Eliška	Dittrichová M.	Sokolářová Š.		
č. 5	2+1	Semíková Lucie	Pekařová Jana	Čechová T.		
č. 6	2+1	Šimková Johanka	Matějková B.	Vandasová A.		
č. 7	4+1	Hubáček Jonáš	Hlaváč Ondřej	Roudný Martin	Sýkora Vojtěch	Vandas Daniel
mimo	4	RT				

STARTOVKA

KODYHO MEMORIÁL	
Kostka Jiří	9:30
Glonek Jakub	9:33
Hlaváč Ondřej	9:36
Hubáček Jonáš	9:39
Metelka Ondřej	9:42
Křivda Tomáš	9:45
Richtr Lukáš	9:48
Sýkora Vojtěch	9:51
Vandas Daniel	9:54
Gajda Jan	9:57
Janovský Tomáš	10:00
Roudný Martin	10:03
Nykodým Miloš	10:06
Čechová Tereza	10:07
Sokolářová Šárka	10:10
Šimková Johanka	10:13
Dittrichová Michaela	10:16
Vandasová Adéla	10:19
Janošíková Tereza	10:22
Horčíčková Vendula	10:25
Matějková Barbora	10:28
Pekařová Jana	10:31
Semíková Lucie	10:34
Peterová Jana	10:37
Sieglová Eliška	10:40

GPS

GPS	
cz06	Horcickova Vendula
cz07	Sokolarova Sarka
cz08	Pekarova Jana
cz09	Peterova Jana
cz11	Janosikova Tereza
cz12	Cechova Tereza
cz13	Simkova Johanka
cz14	Dittrichova Michaela
cz15	Matejkova Barbora
cz19	Kostka Jiri
cz20	Glonek Jakub
cz21	Krivda Tomas
cz22	Hubacek Jonas
cz23	Roudny Martin
cz25	Hlavac Ondrej
cz27	Metelka Ondrej
cz28	Vandas Daniel
cz29	Richtr Lukas
cz30	Sykora Vojtech
cz31	Gajda Jan
cz32	Janovsky Tomas
	Vandasova Adela
	Sieglova Eliska
	Semikova Lucie
	Nykodym Milos