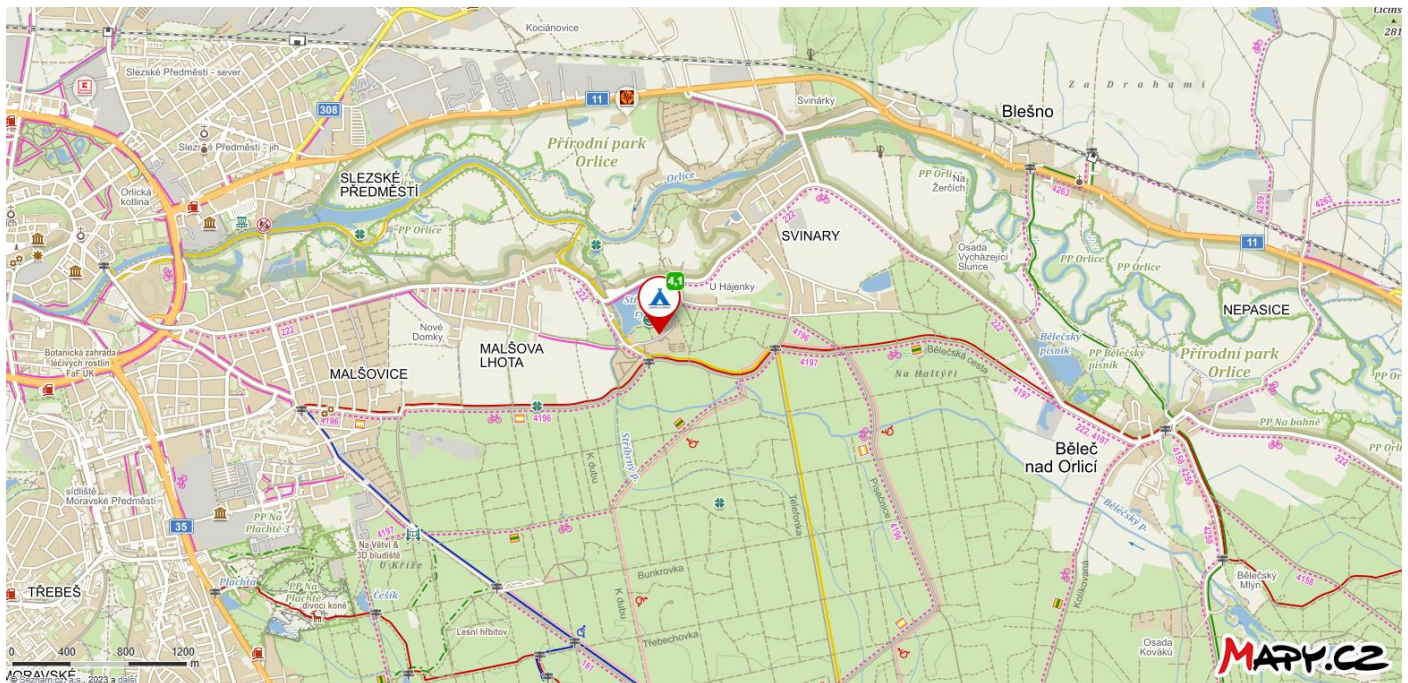


sraz: ve středu 8. 2. do 17:00 - Hradec Králové, [Kemp Stříbrný rybník](#)
ukončení: v neděli 12. 2. po obědě



program:

- 8 x mapový trénink se zaměřením na procvičování základních navigačních technik (především práce s buzolou), specifické situace - závodní simulace, dohledávky, kontaktní běh, 1 x sprint
- večerní sezení - teorie, rozbor

	AM	PM
ST	-	NOB
ČT	middle	kombo (buzola)
PÁ	dlouhé postupy	had
SO	sprint	linie
NE	hromadák	-

POPIS TRÉNINKŮ

NOB

- D16 - 3,4 km - 11 k; D18 - 4,2 km - 12 k; H16 - 4,6 km - 13 k; H18 - 5,1 km - 15 k
- STARTOVKA – ne, SI – ne
- start, cíl v kempu; start cca od 17:30 do 18:30 (večeře zajištěna od 19:30)

- 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 - 3,7 km - 12 k; D18 - 3,9 km - 12 k; H16 - 4,4 km - 13 k; H18 - 4,8 km - 15 k
- STARTOVKA – ano, SI – ano
- start, cíl 1,5 km z kempu - využijte k rozkľusu a výkľusu - z chaty možno odbíhat dle startovky, na místo možno vzít bundu (start bude trvat dlouho...)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; bez cest
- tempo - závodní
- závodní simulace - orientace v porostově rozmanitém lese, často snížená průběžnost i viditelnost; důraz na techniku (odběh a pečlivá práce s buzolou), ale především na taktické uvažování = vědět co mě čeká, plánovat záchytné body a jakým způsobem se budu mezi nimi pohybovat

KOMBOTECH

- D16 - 6,5 km, D18 - 7,4 km, H16 - 8,3 km, H18 - 9,3 km
- STARTOVKA – ne, SI – ne
- 3 části (délky jsou součty všech okruhů - případně lze zkrátit)
 - 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; pečlivé držení směru na středních postupech
 - odbočovák: mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní; pohlídej moment odbočení z linie a přesný náběh na kontrolu
- start, cíl 1,4 km z kempu; start volný (ale nebude trvat dlouho - může startovat více lidí současně) - pořadí okruhů je volné; bundy s sebou
- tempo - volně, na kontrolách velké/malé lampiony

DLOUHÉ POSTUPY

- D16 - 5,6 km - 6 k; D18 - 7,0 km - 6 k; H16 - 7,6 km - 8 k; H18 - 9,6 km - 9 k
- STARTOVKA – ano, SI – ano (asi jen start a cíl)
- start, cíl v kempu
- mapa 1 : 15 000; E = 5 m; bez cest
- tempo - cca volně-AP1 (netřeba závodit)
- hrubé plánování na delších postupech, držení směru a přesné náběhy na vytipované body; z fyzického pohledu trochu test vytrvalosti (ovšem netřeba závodit)

ZELENÝ HAD

- D16 - 2,9 km - 21 k; D18 - 3,2 km - 24 k; H16 - 3,4 km - 22 k; H18 - 3,8 km - 27 k
- STARTOVKA – ano, SI – ano
- start, cíl 2,4 km z kempu
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; bez cest
- tempo - AP1-AP2 (zaměř se na techniku, netřeba závodit)
- soustřeď se na přesné odběhy od kontrol a držení směrů, situaci bude komplikovat členitý porost

SPRINT

- D - 3,5 km - 14 k; H - 3,7 km - 16 k
- STARTOVKA – ano, SI – ano
- start, cíl cca 3 km z kempu
- mapa 1 : 4 000, E = 2 m, ISSprOM 2019-2; popisy na mapě
- tempo - závodní
- sprintová závodní simulace, reaguj na virtuální umělé překážky

LINIE + PAMĚŤÁK

- D16 - 5,5 km; D18 - 6,3 km; H16 - 6,6 km; H18 - 7,9 km
- STARTOVKA – ano, SI – ne (uvidíme ☺)
- 2 části (délky jsou součty obou tréninků - případně lze zkrátit)
linie: mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní; důsledně kopíruj čáru, zaměř se na realizaci (kam jdu?, co musím vidět?, kdy odbočím?...)
paměťák: mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní; vymysli kvalitní plán a pak ho bez mapy realizuj; na kontrolách lampiony (nebudou schované) – slouží jako výklus cestou nazpět
- start 1,6 km z kempu (paměťák vede do kempu)
- tempo - volně

HROMAŽÁK

- D - 5,3 km - 20 k; H - 7,1 km - 25 k
- STARTOVKA – ne, SI – ano
- start a cíl 1 km - využijte k rozklusu a výklusu
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; bez cest
- tempo - závodní, měřeno SI
- závodní simulace, kontaktní závod v porostově členitém terénu i čistá palba

DALŠÍ INFORMACE

- cena:** základní cena 3000 Kč; členové TSM-A 1000 Kč, TSM-B 1800 Kč; platby na účet 2131650133/0800, případně je možné vystavit hromadnou oddílovou fakturu po akademii (pak platte až po vystavení faktury), výjimečně hotově na místě, také lze platit dodatečně na fakturu pro oddíly
- chata:** ubytování v chatách na postelích (cca 10 míst, měly by být vytopené); dle informací z webu by chatky měly mít kuchyňku se základní výbavou, takže si třeba můžete večer udělat teplý čaj, apod.; součástí výbavy nejsou ručníky, takže berte vlastní
- s sebou:** věci na běhání (počítejte se studenou i mokrou variantou), přezůvky, SI, čelovku, psací potřeby, průkaz zdravotní pojišťovny, GPS (kdo má); doporučuji – neoprenky a množství náhradního teplého oblečení; připravte se na mrazivé počasí!
- informace:** Mara.C@seznam.cz, 702 135 766, 732 136 532