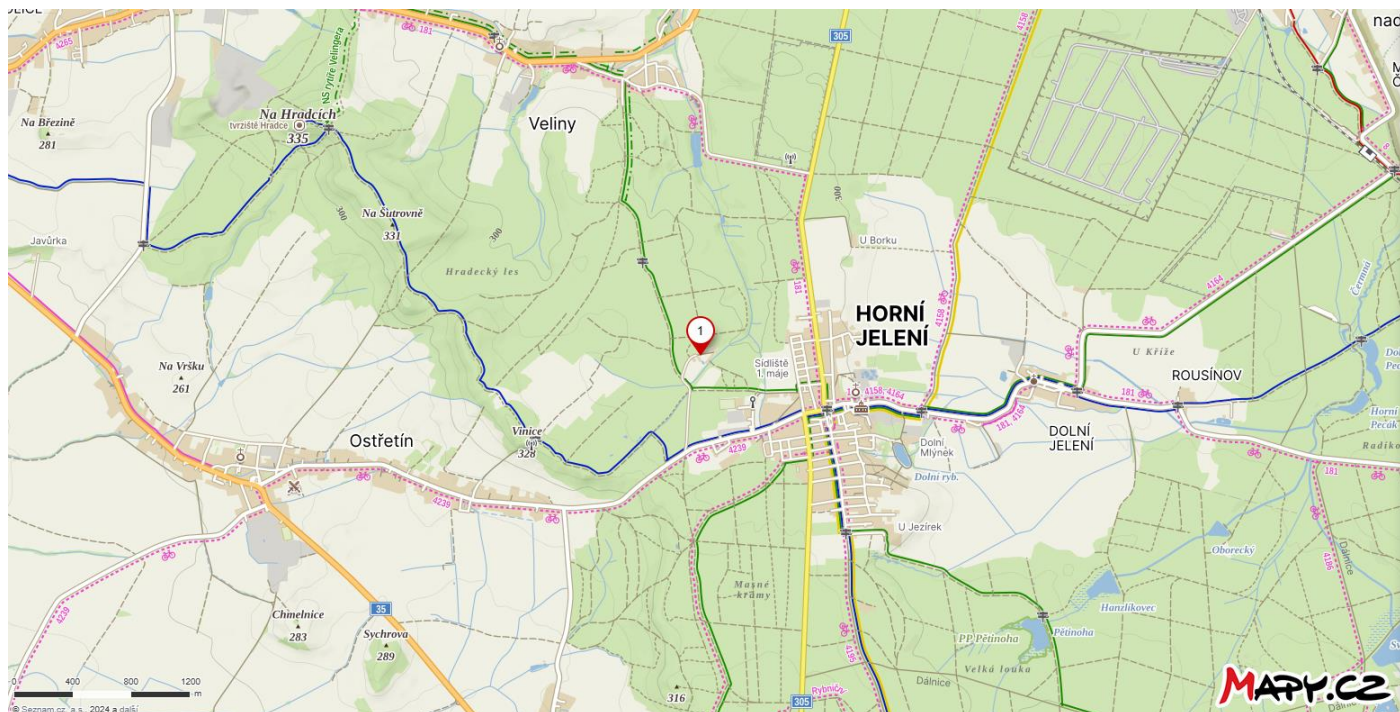


sraz: ve středu 7. 2. do 17:00 (ideálně) - Ostřetín, [rekreační zařízení Tramtáryje](#)

ukončení: v neděli 11. 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, 2 x sprint
- večerní sezení - teorie, rozbor

	AM	PM
ST	-	NOB
ČT	sprint	kombotech
PÁ	middle	had
SO	sprintovky	dlouhé postupy
NE	hromadák	-

POPIS TRÉNINKŮ

NOB

- D16 - 3,5 km - 12 k; D18 - 4,1 km - 15 k; H16 - 4,3 km - 15 k; H18 - 4,9 km - 16 k
- STARTOVKA – ne, SI – ne
- start, cíl u chaty; start cca od 17:30 do 18:30 (večeře zajištěna od 19:30)
- mapa 1 : 10 000, E = 2,5 m; kompletní
- tempo - volně, na kontrolách kódované reflexy
- drž plán a hlídej buzolu!; všechny tratě mají motýlka, takže pokud se seběhneš na uzlovce, můžeš měnit pořadí a běžet samostatně

SPRINT

- D - 3,6 km - 12 k; H - 3,9 km - 13 k
- STARTOVKA – ano, SI – ano
- start, cíl 1 km z chaty
- mapa 1 : 4 000, E = 2 m, ISSprOM 2019-2; popisy na mapě
- tempo - závodní
- sprintová závodní simulace s mapotočkou... reaguj na virtuální umělé překážky

KOMBOTECH

- délka až 9,9 km
- STARTOVKA – ne, SI – ne
- 3 části (délky jsou součty všech okruhů - případně lze zkrátit)
linie: mapa 1 : 10 000, E = 2,5 m; kompletní; REALIZACE – promysli, jak by se dala linie držet (jaký by mohl být plán) a pečlivě proved'
koridor: mapa 1 : 10 000, kompletní; pečlivé držení směru na středních postupech
odbočovák: mapa 1 : 10 000, kompletní; pohlídej moment odbočení z linie a přesný náběh na kontrolu
- start, cíl 2,8 km z chaty; start volný (ale nebude trvat dlouho - může startovat více lidí současně) - pořadí okruhů je volné; bundy s sebou
- tempo - volné, na kontrolách velké/malé lampiony

MIDDLE

- D16 - 3,3 km - 15 k; D18 - 3,9 km - 14 k; H16 - 3,9 km - 16 k; H18 - 4,4 km - 17 k
- STARTOVKA – ano, SI – ano
- start, cíl 2,7 km z chaty - využijte k rozklu a výklu - z chaty možno odbíhat dle startovky, na místo možno vzít bundu (start bude trvat dlouho...)
- mapa 1 : 10 000, E = 2,5 m; bez cest
- tempo – závodní
- závodní simulace - orientace v porostově rozmanitém lese, místy vrstevnicová členitost, 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

HAD

- D16 - 4,2 km - 20 k; D18 - 4,7 km - 26 k; H16 - 5,0 km - 27 k; H18 - 5,7 km - 28 k
- STARTOVKA – ano, SI – ano
- start, cíl u chaty
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; bez cest, posedů a krmelců
- tempo - AP1-AP2 (spíš volněji, zaměř se na techniku, netřeba závodit)

- soustřed' se na přesné odběhy od kontrol a držení směrů, situaci bude komplikovat místy hustník

SPRINTOVKY

- DH12 – 2,4 km – 9 k, DH34 – 2,8 km – 13 k
- STARTOVKA – ano (dle losování dvoučlenných týmů D+H), SI – ano
- start, cíl 1,2 km z chaty
- mapa 1 : 4 000, E = 2 m, ISSprOM 2019-2; popisy na mapě
- tempo - závodní
- sprintová závodní simulace - hlídej si své farsty, drž kontakt s balíkem, reaguj na virtuální umělé překážky...
podrobnější pokyny k proceduře na startu/předávce/cíli dostanete při večerní seanci + před vyběhnutím

DLOUHÉ POSTUPY

- D16 - 5,5 km - 5 k; D18 - 6,9 km - 6 k; H16 - 7,5 km - 8 k; H18 - 9,1 km - 10 k
- STARTOVKA – ano, SI – ne (možná jen start a cíl)
- start, cíl 0,9 km z chaty
- mapa 1 : 15 000; E = 2,5 m; bez cest
- tempo - 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, běž spíš volně po dopolední palbě)

HROMAĎÁK

- D - 5,1 km - 21 k; H - 6,8 km - 24 k
- STARTOVKA – ne (hromadný), SI – ano
- start a cíl 1 km - využijte k rozkladu a výkladu
- mapa 1 : 10 000, E = 2,5 m; kompletní
- 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 2000 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
- chata:** ubytování na postelích; postel bude pouze povlečená prostěradlem, berte vlastní spacáky a polštáře; součástí výbavy nejsou ručníky, takže berte vlastní; pitný režim zajištěn
- s sebou:** věci na běhání (počítejte s chladnou i mokrou variantou), přezůvky, SI, čelovku, psací potřeby, průkaz zdravotní pojišťovny, GPS (kdo má), spacák a polštář; doporučuji – neoprenky a množství náhradního oblečení
- informace:** Mara.C@seznam.cz, 702 135 766, 732 136 532