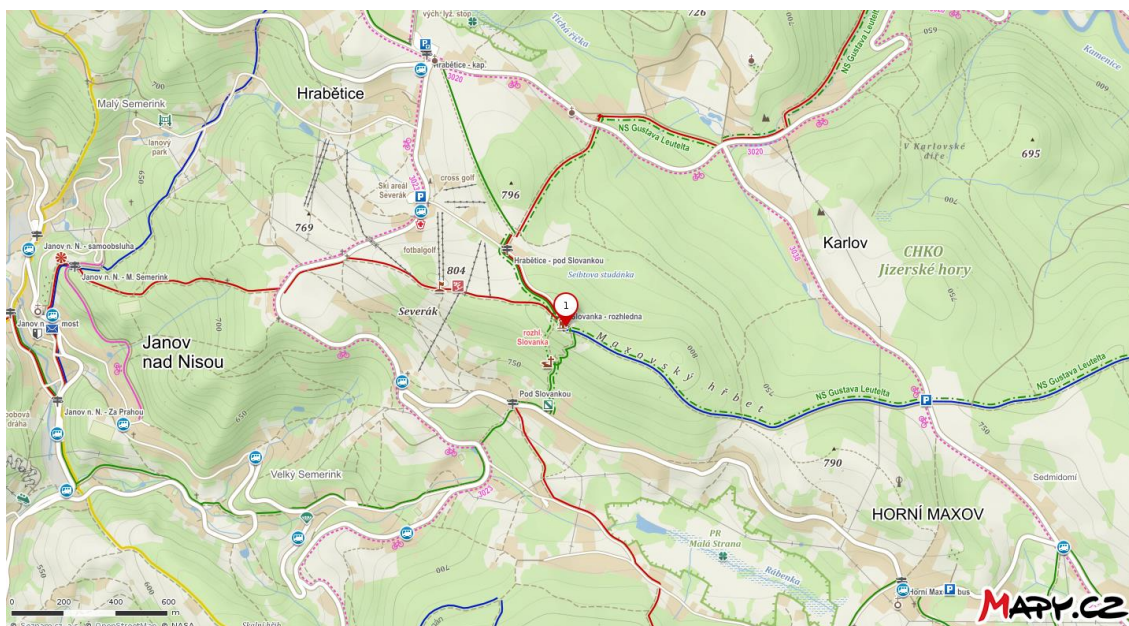


Akademie OB - Slovanka, 9. - 13. 7. 2024



- sraz:** v úterý 9. 7. do 16:00 - Janov nad Nisou, Horní Maxov - [chata Slovanka \(50.7731131N, 15.1965244E\)](#)
- ukončení:** v sobotu 13. 7. po obědě
- chata:** ubytování na postelích (ručníky nejsou ve výbavě); bude k dispozici celý den pití
- s sebou:** věci na běhání, plavky (pokud bude čas a zájem, můžeme sjet na koupání), přezůvky, SI, psací potřeby, průkaz zdravotní pojišťovny, GPS (kdo má), láhev na pití
- cena:** základní cena 2 600 Kč; nominování na WUOC – 0 Kč, účastníci EYOC 2024 – 500 Kč, členové TSM-A 1 000 Kč, TSM-B 1 500 Kč; platba na účet 2131650133/0800 (do poznámky o platbě zadejte jméno, za koho je placeno), po dohodě možná platba i na místě, příp. vystavit fakturu za celý oddíl
- informace:** Mara.C@seznam.cz, 702 135 766



program:

- 8 x mapový trénink se zaměřením na procvičování základních i specifických prvků navigace / příprava na WUOC (tréninky nejsou nijak dlouhé, bude možnost k nabíhání dalších km)
- [GPS tréninků](#)
- L – AMS, H; S – D16/D18 (po domluvě bude možnost tratě přehodit a běžet kratší nebo delší trénink)
- večerní sezení - teorie, rozbory, protahování; dle zájmu hry, cvičení, promítání, opékání

	AM	PM
PO	-	KOMBOTECH
ÚT	MIDDLE	OKRUHY
ST	SPRINT	ZKRÁCENÁ
ČT	SPRINTOVKY	HON NA ZAJÍCE
PÁ	HROMAŽÁK	-

POPIS TRÉNINKŮ

KOMBOTECH

- společná trať 7 km (naznačeny možnosti zkrácení)
- STARTOVKA - ne, SI – ano (Micro-O)
- trať má na svém průběhu několik cvičení, která se různě střídají:
 - LINIE – realizace; drž čáru, nabíhej na jednotlivé tvary a přemýšlej, jak se mezi nimi pohybovat (vrstevnice, buzola)
 - KORIDOR (dvojčára) – zaměřeno na držení směru (dvojčára i koridor)... u tenké lomené dvojčáry nebude nic rozneseno (realizuj stejně pečlivě jako linii), na koridoru lampiony
 - OMEZENÁ MAPA – dej pozor na správný odběh a pod buzolou kontroluj kameny
 - MICRO-O – 1 km trať, pečlivě dočti dohledávku a oraž správnou kontrolu (na kontrolách SI)
- start, cíl u chaty
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m, různé úpravy
- tempo – volně

MIDDLE

- L – 4,4 km – 21 k | S – 3,5 km – 17 k
- STARTOVKA - ano, SI - ano
- start, cíl 0,5 km od parkoviště (možno doběhnout)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; bez cest (S kompletní)
- tempo - dle možností (terén vás moc nepustí – radši opatrně), na kontrolách SI
- navigace v komplikovaném terénu s místy až severskou podložkou; důraz na kvalitní plán a pečlivé provedení = vím, kde jsem nebo kde jsem byl a kam mířím (na co nabíhám)

OKRUHY

- O1-O5 – 4,7 km (součet všech okruhů)
- STARTOVKA - ne, SI - ano
- start, cíl 0,8 km od parkoviště (možno doběhnout)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo – spíš volně (terén tě ani nepustí)
- nespěchej, okruhy jsou krátké, ale technicky náročné – vymysli kvalitní plán (záchytné body a jak mezi nimi) a snaž se o bezchybnou realizaci... to vše v drsném prostředí kamenitého svahu a podmáčeného hustníku

SPRINT

- společná trať 3,5 km – 20 k
- STARTOVKA - ano, SI – ano (asi jen start a cíl)
- start, cíl poblíž parkoviště
- mapa 1 : 4 000, E = 2 m; kompletní, upravená
- tempo - závodní
- rychlý sprint v jednoduchém sídlišti (počítej s hodně upravenou mapou); vnímej umělé překážky
- v případě dobrého počasí můžeme podniknout koupání

ZKRÁCENÁ

- L – 6,5 km – 16 k | S – 4,5 km – 10 k
- STARTOVKA - ano, SI – ano (asi jen start a cíl)
- start, cíl 0,5 km od parkoviště (možno doběhnout)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo – spíš volně
- tratě vedou technicky náročným terénem s místy až severskou podložkou... dej pozor na změny prostředí, viditelnosti, tempa, často komplikované dohledávky v zeleném, které nesmíš podcenit

SPRINTOVKY

- DH12 – 2,0 km – 10 k | DH34 – 1,9 km – 12 k
- STARTOVKA – ano (dle losování dvoučlenných týmů D+H), SI – ano
- start, cíl poblíž parkování
- 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 (terén je dost jednoduchý, ale trochu relevantní k AMS)... podrobnější pokyny k proceduře na startu/předávce/cíli dostanete při večerní seanci + před vyběhnutím
- pokud bude čas a chuť, poblíž je discgolfové hřiště...

HON NA ZAJÍCE

- společná trať 4,4 km (lze zkrátit)
- STARTOVKA - ne, SI - ne
- start 1,3 km, cíl u chaty
- vytvoříte skupiny (asi 4- členné), kde vždy jeden s náskokem vyběhá a roznáší úsek; zbytek vyběhá s cca 1-2 min odstupem a snaží se roznašeče dostihnout (úseky cca 400 - 600 m), poslední člen skupiny sbírá; na novém startu se mění role
- tempo - dle domluvy (netřeba závodit, zaměř se spíš na navigaci)
- cílem zajíce při roznosu je pečlivá, zodpovědná navigace
- trénink je dobrovolný, před tím fandíme našim finalistům na MS! 😊

HROMAĎÁK

- L – 5,3 km – 18 k | S – 3,8 km – 15 k
- STARTOVKA – ne (hromadně, SI - ano)
- start, cíl 1,5 km
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - závodní, na kontrolách SI
- kontaktní závod, zaměř se na vlastní výkon a přizpůsob navigaci aktuální situaci; rozdělení – motýle, dej pozor na zákres