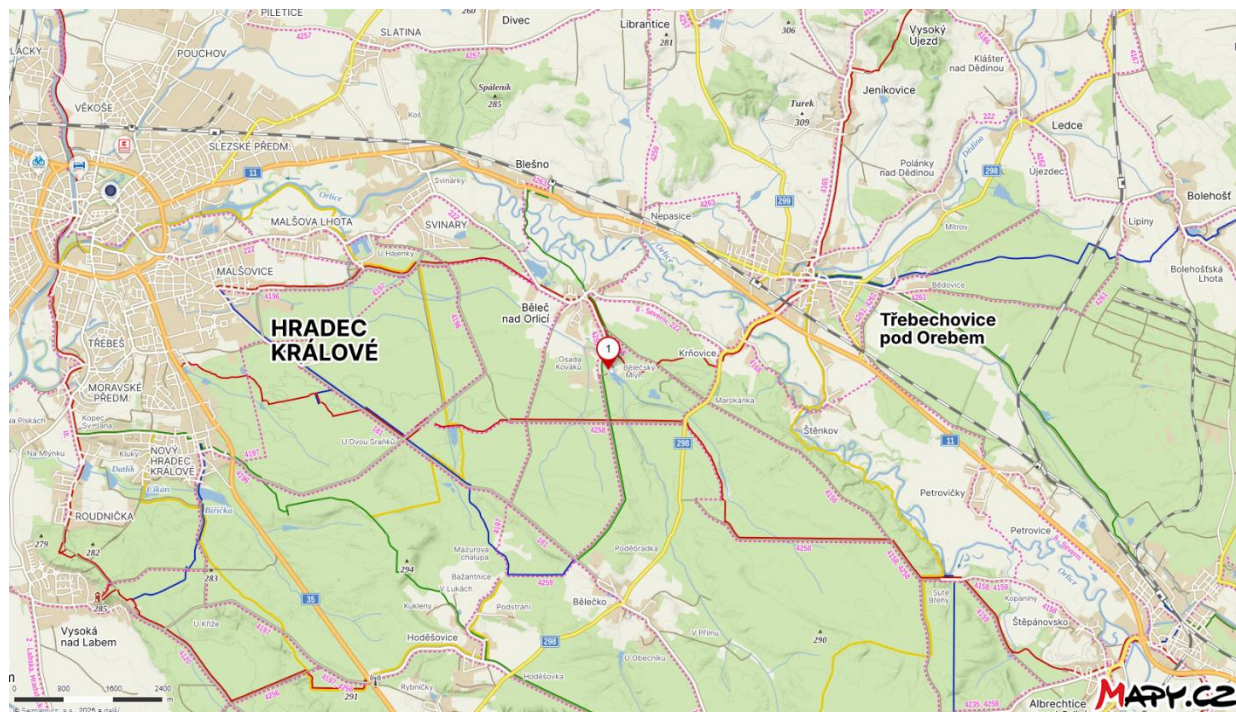


sraz: ve středu 12. 2. do 17:00 (ideálně) - Běleč nad Orlicí, [Tábor J.A.Komenského](#)
ukončení: v neděli 16. 2. po obědě



program:

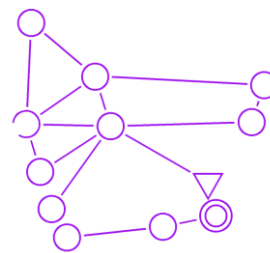
- 8 x mapový trénink se zaměřením na procvičování základních navigačních technik (především práce s buzolou), specifické situace - závodní simulace, kontaktní běh, 2 x sprint
- večerní sezení - teorie, rozборы
- pro zájemce bude probíhat večerní cvičení (berte karimatky)
- Pokud se nebudeš cítit zdravotně v pořádku, zvaž svou účast (konzultuj)

	AM	PM
ST	-	NOB
ČT	sprint	kombotech
PÁ	middle	vrstevnicovka
SO	sprint - stíhačka	dlouhé postupy
NE	hromadák	-

POPIS TRÉNINKŮ

NOB

- D – 4,5 km – 14 k | H – 5,5 km – 19 k (obě lze zkrátit)
- STARTOVKA – ne | SI – ne | WARM UP MAP - ne
- start, cíl u chaty; start cca od 17:45 do 18:30 (večeře zajištěna od 19:30)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - volně, na kontrolách kódované reflexy
- drž plán a hlídej buzolu!; tratě jsou rozděleny metodou diamant (ukázka [zde](#)), takže se soustřeď na zákres a snaž se o samostatný výkon



SPRINT

- D – 2,7 km – 17 k | H – 3,2 km – 20 k
- STARTOVKA – ano | SI – ano | WARM UP MAP - ano
- start, cíl 200-300 m od autobusu
- mapa 1 : 4 000, E = 2 m, ISSprOM 2019-2; popisy na mapě
- tempo - závodní
- 3D sprint - sprintová závodní simulace v městské zástavbě s velkou četností multilevelů – postupy pečlivě plánuj, vnímej prostupnost terénu (možnost překonání) a dohledávky (vč. popisů)
- na trénink pojedeme autobusem (přistaven 8:45), berte věci na převlečení a přezutí

KOMBOTECH

- D – 7,1 km | H – 8,3 km (lze zkrátit, odbočováč končí na chatě)
- STARTOVKA – ne | SI – ne | WARM UP MAP - ano
- 3 části (délky jsou součty všech okruhů - případně lze zkrátit)
had: mapa 1 : 10 000, E = 5 m; bez cest; zaměř se na přesné odběhy od kontrol, pokud to nepůjde plynule, tak zastavuj
koridor: mapa 1 : 10 000, kompletní; pečlivé držení směru na středních postupech
odbočováč: mapa 1 : 10 000, kompletní; pohlídej moment odbočení z linie a přesný náběh na kontrolu...
- start 1,1 km, cíl u chaty; start volný (může startovat více lidí současně) - pořadí okruhů je volné; možnost odložení oblečení
- tempo - volné, na kontrolách velké/malé lampiony; ber to jako mapové cvičení a zaměř se na techniku

MIDDLE

- D16 – 3,1 km – 13 k | D18 – 3,5 km – 13 k | H16 – 3,6 km – 16 k | H18 – 4,2 km – 16 k
- STARTOVKA – ano | SI – ano | WARM UP MAP - ano
- start, cíl 1,9 km z chaty - využijte k rozklusu a výklusu - 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 a dopřednou navigaci = vědět co mě čeká, plánovat záchytné body a jakým způsobem se budu mezi nimi pohybovat

VRSTEVNICOVKA

- D16 – 3,9 km – 16 k | D18 – 4,4 km – 17 k | H16 – 4,7 km – 17 k | H18 – 5,1 km – 17 k
- STARTOVKA – ano | SI – ano | WARM UP MAP - ano
- start, cíl 1,2 km z chaty - 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; pouze reliéf a voda (DH16 s dvojkovou zelenou navíc)
- tempo – AP1-AP2 (spíš volněji, zaměř se na techniku, netřeba závodit)
- soustřed' se na vnímání reliéfu (občas také informační vakuum) a zaměř se na pečlivou realizaci pod dohledem buzoly, situaci bude komplikovat místy hustník

SPRINT

- D – 3,3 km – 16 k | H – 3,7 km – 18 k
- STARTOVKA – ano (hendikep z výsledků ČT sprintu) | SI – ano | WARM UP MAP - ano
- start, cíl do 700 m od busu
- mapa 1 : 4 000, E = 2 m, ISSprOM 2019-2; popisy na mapě
- tempo - závodní
- sprintová závodní simulace na sídlišti (mapa bude zásadně upravená) – vnímej zakázané oblasti a šváby; trať bude rozdělena motýlky
- na trénink pojedeme autobusem (přistaven 8:45), berte věci na převlečení a přezutí

DLOUHÉ POSTUPY

- D16 – 5,4 km – 7 k | D18 – 6,6 km – 9 k | H16 – 7,3 km – 10 k | H18 – 9,1 km – 12 k
- STARTOVKA – ano | SI – ne (možná jen start a cíl) | WARM UP MAP - ne
- start, cíl 0,3 km z chaty
- mapa 1 : 15 000; E = 5 m; bez cest
- tempo - volně-AP1 (netřeba závodit, trénink lze po domluvě zkrátit)
- hrubé plánování na delších postupech, držení směru a přesné náběhy na vytipované body; z fyzického pohledu trochu test vytrvalosti (běž spíš volně po dopolední palbě)

HROMAĎÁK

- D – 5,1 km – 18 k | H – 6,8 km – 23 k
- STARTOVKA – ne (hromadný) | SI – ano | WARM UP MAP - ano
- start a cíl 1,3 km - využijte k rozkľusu a výkľusu
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - závodní
- závodní simulace, kontaktní závod v porostově členitém terénu i čistá palba; trať rozdělena motýlky

DALŠÍ INFORMACE

- cena:** základní cena 2800 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 vč. lůžkovin; součástí vybavy nejsou ručníky, takže berte vlastní
- s sebou:** **dostatek** věcí na běhání (počítejte s chladnou i mokrou variantou), přezůvky, SI, čelovku, psací potřeby, průkaz zdravotní pojišťovny, GPS (kdo má); doporučuji teplé věci na převlečení, karimatku na cvičení, vitamíny
- informace:** Mara.C@seznam.cz, 702 135 766, 732 136 532