

## **PROGRAM A POKYNY K VT STOCKHOLM**

Skautská klubovna Ådalen

Ådravägen 3, 141 91 Huddinge, Švédsko

59.1735106N, 18.0474928E

### **Ahoj!!!**

Zveřejňujeme podrobné informace a program našeho prázdninového VT.

Kromě tréninků, které na vás čekají, zde najdete i předběžné rozdělení do tréninkových skupin a abychom si trénování trochu zpestřili, tak stejně jako v předchozích letech ty, kteří absolvují všechny tréninky se všemi terčíky ve správném pořadí, čeká odměna. Odměňovat se bude vždy jeden z každé tréninkové skupiny. Pokud vás bude víc, proběhne tombola :-).

Kromě tréninků nás čeká v posledních dvou dnech účast na oblastním mistrovství na klasické a krátké trati a jeden den vyrazíme na prohlídku centra Stockholmu.

### sobota 18. 8.:

- odjezd v ranních hodinách z ČR, nástupní místa: Luhačovice, Brno, přibrzdění na dálnici u Jihlavy, Praha. Informace s přesnými místy odjezdu a časy obdržíte mailem v týdnu před akcí.
- 23.00–3.15 trajekt Sassnitz–Trelleborg

### neděle 19.8.:

- v brzkých odpoledních hodinách příjezd do Stockholmu, ubytování
- **seznamovací trénink**, A+B+C 3,7 km, D 2,6 km, mapa Gränby, 1:10 000, lampiony, tempo: volné, zaměření: zvyknout si na odlišnou mapovou techniku. Mladší závodníci nebo ti, co jsou na Severu poprvé, můžou jít ve skupince s trenéry. Start a cíl u klubovny.
- **sprchy klubovna Hellas 600 metrů**

### pondělí 20. 8.:

- **Mapové okruhy**, 6 x 0,8–1,2 km, sk. A 6, sk. B+C 5, sk. D 4 okruhy, mapa Gränby 1:10 000, předpokládaný start 00 = 10.00 hod., na kontrolách lampiony a SI, tempo: stupňované, poslední okruhy závodní, zaměření: důraz na bezchybný výkon, odběhy od kontrol, směr. Na start klusem z ubytování cca 2 km, zpět výklus.
- **Control picking**, tratě sk. A,+B+C 4,9 km, sk. D 3,2 km, mapa Tyresta-Vendelsö 1:10 000, odjezd na trénink v 15.30 hod, doba jízdy 25 minut, start poblíž, předpokládaný start 00 = 16.15 hod., startovní interval 3 minuty, na kontrolách lampiony a SI, tempo: volné až střední, přizpůsobeno mapové náročnosti, zaměření: taktika stejná jako dopoledne, nepolevit v koncentraci. Na trati bude hodně kontrol, soustředte se na odběhy od nich a na celkový bezchybný výkon.
- **sprchy Hellasgarden odjezd rovnou z odpoledního tréninku**

### úterý 21.8.:

- **Sudá-lichá**, sk. A 5,8 km, sk. B+C 4,6 km, sk. D 3,8 km, mapa Mortsjön 1:10 000, odjezd na trénink v 9:30 hod, doba jízdy 15 minut, start poblíž, předpokládaný start 00 = 10.00 hod., startovní interval 2 minuty, na kontrolách lampiony, tempo: volné až střední, zaměření: být v kontaktu s terénem a mapou, vhodný trénink na štafety.
- **Krátká trať**, sk. A 5,6 km, B+C 3,8 km, D 2,9 km, mapa Hellasgarden 1:10 000, odjezd na trénink v 15.30 hod, doba jízdy 30 minut, start poblíž, předpokládaný start 00 = 16.15 hod., startovní interval 2 minuty, na kontrolách lampiony a SI, tempo: závodní, zaměření: terén odlišný od předchozích tréninků, víc rovinatý a méně výrazných tvarů, o to více používat buzolu.
- **sprchy Hellasgarden hned po tréninku**

#### středa 22.8.:

- **Sprint**, jedna trať 2,9 km, mapa Vinterviken 1:5 000, odjezd na trénink v 9:30 hod, doba jízdy 30 minut, start poblíž, předpokládaný start 00 = 10.30 hod., startovní interval 1 minuta, na kontrolách lampiony a SI, tempo: *stupňované až do závodního*, zaměření: *promyslete si dopředu volbu postupu a pak teprve realizujte, uzpůsobte mapovou techniku měřítku*. Terén je kombinace městské zástavby a příměstského lesa, doporučená obuv spíše krosová.
- **Rovnou z tréninku odjezd na prohlídku Stockholmu, po cestě zpět zastávka ve sprchách na Hellasgardenu. Sbalte si věci na celý den včetně jídla a pití.**

#### čtvrtek 23.8.:

- **Dlouhé postupy**, tratě sk. A 9,8 km, sk. B+C 6,8 km, sk. D 4,5 km, mapa Gränby 1:15 000, předpokládaný start 00 = 11.00 hod., startovní interval 4 minuty, na kontrolách lampiony a SI, tempo: *střední*, zaměření: *promyslete si dopředu volbu celého postupu vč. záhybných bodů a pak teprve realizujte, uzpůsobte mapovou techniku měřítku*. Na start klusem z ubytování cca 2 km, zpět výklus.
- volné odpoledne: doporučení klus po cestě příp. pár rovinek „na vyklepání únavy z nohou a rozbítí stereotypního tempa“.
- **sprchy klubovna Hellas 600 metrů**

#### pátek 24.8.:

- **Kombotech**, délka tratě cca 5 km s možností zkrácení, mapa Västerhaninge-Nytorp 1:10 000, odjezd na trénink v 9.30 hod, doba jízdy 15 minut, start poblíž, vybíhá každý libovolně, na kontrolách lampiony, někde SI, tempo: *volné*, zaměření: *rozdílné způsoby orientační techniky, snažte se využít všeho, co jste dosud natrénovali*.
- **The best of Gränby**, typ tréninku bude upřesněn, start a cíl v doklusové vzdálenosti od klubovny, předpokládaný start 00 = 16.30 hod., startovní interval 2 minuty, na kontrolách lampiony, tempo: *volné až střední s ohledem na víkendové závody*. Po tréninku pořádná abeceda a pár rovinek.
- **sprchy klubovna Hellas 600 metrů/Hellasgarden**

#### sobota 25.8.:

- **Závod oblastního mistrovství na klasické trati**, veškeré info zde: <https://eventor.orientering.se/Events/Show/20060>, doba jízdy cca 45 minut, odjezd bude upřesněn dle startovek.
- **Využijte sprchy na závodech a vezměte si sebou dostatek jídla a pití.**

#### neděle 26.8.:

- **Závod oblastního mistrovství na krátké trati**, veškeré info zde: <https://eventor.orientering.se/Events/Show/20059>, doba jízdy cca 45 minut, odjezd bude upřesněn dle startovek.
- **Využijte sprchy na závodech a vezměte si sebou dostatek jídla a pití.**
- **Odměna za celotýdenní snažení, závěrečný úklid**

#### pondělí 27.8.:

- cca v 8.00 hod. odjezd
- 18.00–22.00 trajekt Trelleborg–Sassnitz

#### úterý 28.8.:

- v dopoledních hodinách příjezd do ČR po trase Praha-Jihlava-Brno-Luhačovice.

Večerní program: potréningové a pozávodní analýzy atd. Na vybrané tréninky obdržíte všichni GPS jednotky.

### Tréninkové skupiny:

- A** – hoši ročník narození 1998 – 2001
- B** – dívky ročník narození 1998 – 2001
- C** - hoši ročník narození 2002 – 2003
- D** – dívky ročník narození 2002 – 2003

Cena zahrnuje: veškerou dopravu z místa nástupu v ČR, ubytování, startovné, mapy.

Povinná výbava: **občanský průkaz nebo pas**, kartička pojišťovny, buzola, SI, popisovník, hodinky (gps, sporttester kdo má), věci na trénink, švédské koruny

Ubytování: prostorná skautská klubovna **Ådalen**, vlastní spacák a karimatka. K dispozici vybavená kuchyňka jako na ostatních o-klubovnách, umývárny a WC. V objektu nejsou sprchy. Ty jsou zařízeny v nedaleké klubovně SoIK Hellas a v Hellasgarden (kemp).

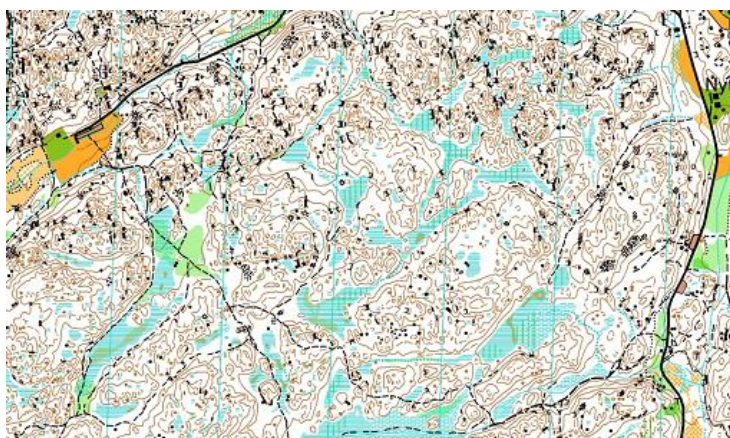
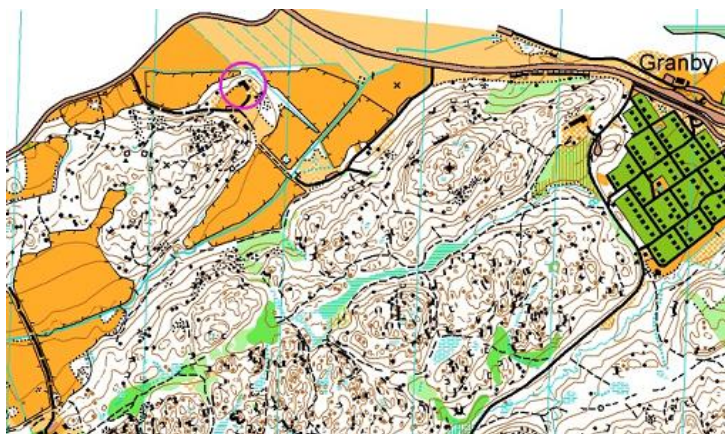
Strava: vlastní, prosím domluvte se do skupinek. Bude nás tam hodně a určitě se naráz do kuchyňky nevejdeme. Vezměte si i vlastní vaříče a nádobí, bude to jednodušší.

Pojištění: bude zařízeno pro členy JRD (sk. reprezentanti vč. účastníků JMS18) a účastníky MED18, ostatní sami.

**Upozornění: prosím, udržujte v autobuse pořádek. Zkontrolujte si po každé cestě sedadlo!**

Poznámka: změna programu vyhrazena především v závislosti na počasí. Východ slunce cca 5:17 hod., západ slunce cca 20:22 hod.

### Ukázky mapy:







Zajímavosti:

**Stockholm** – centrální část města leží na 14 ostrovech, na březích jezera Malaren a Baltského moře. V celé aglomeraci žije cca 2,2 milionu obyvatel (vnitřní Stockholm cca 900 tis.). Srdcem města je část zvaná Gamla Stan, která se rozprostírá na ostrůvku o rozloze 0,36 km<sup>2</sup>.

**NP Tyresta** – se nachází jen 20 kilometrů jižně od Stockholmu. Vyznačuje se úzkými propadlými údolími a vysokými skalními srázy, typickými pro střední Švédsko.

**Záliv Vinterviken** – dnes rekreační oblast, dříve průmyslová. Ve svazích nad zálivem je viditelné místo testu odpalu dynamitu proslulého chemika Alfreda Nobela. Stávala zde také laboratoř a továrna, kde byl dynamit vyvinut.

Těšíme se na Vás!!!

**Košík, Mára, Iva, Libe a Kuba/Boris**

7. 8. 2018  
*lehce aktualizováno 15. 8.*  
Košík  
[pavel.kosarek@seznam.cz](mailto:pavel.kosarek@seznam.cz)  
608 444 596  
601 188 797