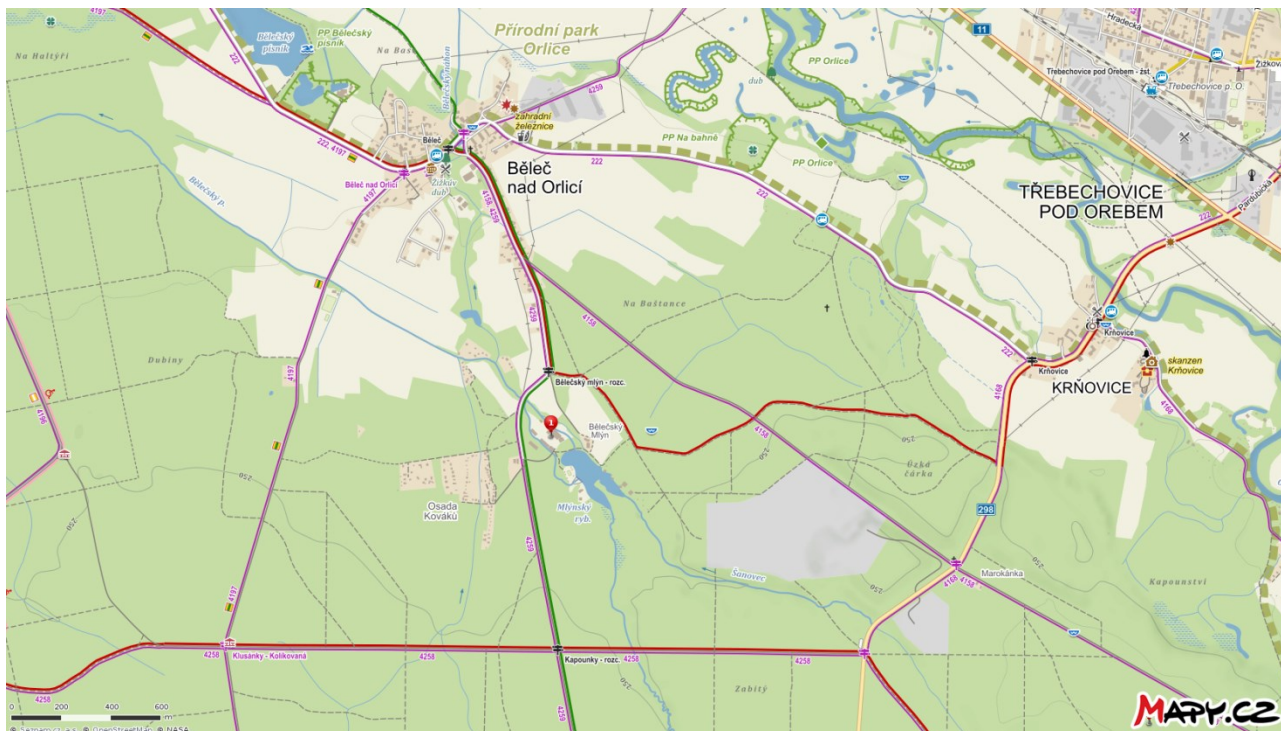


sraz: ve čtvrtek 2. 2. do 17:00 - Běleč nad Orlicí, [Tábor J. A. Komenského, 50.1876619N, 15.9485350E](https://www.google.com/maps/place/50.1876619N,15.9485350E)
ukončení: v pondělí 6. 2. po obědě
doprava: individuální; pro auta - dle posledních zpráv by měl být uzavřen most přes Svinary - Svinárky



program:

- 7 x mapový trénink se zaměřením na procvičování základních navigačních technik (především práce s buzolou), specifické situace - závodní simulace, dohledávky, kontaktní běh, 1 x sprint
- vzhledem k množství sněhu v lese půjde o poctivou silovou přípravu 😊; na místě možná improvizace dle aktuálních podmínek - mapové testy, rozборы, volné výběhy
- 1 x běžecký trénink - rozběhání zatížených nohou po rychlém povrchu
- večerní sezení - teorie (navigace, strečink), nominační kritéria akcí VD 2017, rozборы - pak cvičení!!!
- *využijte přítomnost trenérů k získání zpětné vazby o vlastním počínání v lese...*

	AM	PM
ČT	-	NOB
PÁ	middle	kombo (buzola)
SO	sprint (HK)	vrstevnice
NE	ANP intervaly (asfalt)	Micro-O
PO	hagaby	-

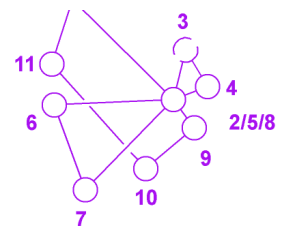
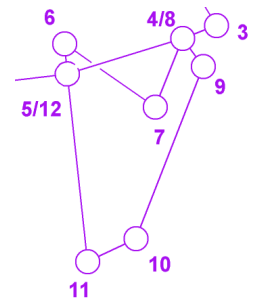
POPIS TRÉNINKŮ

NOB

- D16 - 3,5 km - 11 k; D18 - 3,9 km - 12 k; H16 - 4,2 km - 13 k; H18 - 4,9 km - 16 k
- start, cíl u chaty; start volný (večeře zajištěna od 19:30)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; DH16 kompletní, DH18 bez cest?
- 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 - 3,4 km - 14 k; D18 - 4,0 km - 16 k; H16 - 4,4 km - 17 k; H18 - 5,0 km - 19 k
- start, cíl cca 1,4 km od chaty - využijte k rozkľusu a výkľusu - z chaty možno odbíhat dle startovky
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; bez cest
- tempo - závodní, měřeno SI (malé lampionky)
- kategorie D16 a H16 jsou kvůli počtu rozděleny motýlem, „divácký úsek“ pro všechny kategorie
- závodní simulace - orientace v porostově rozmanitém lese; důraz nejen na techniku (odběh a pečlivá práce s buzolou), ale především na taktické uvažování = vědět co mě čeká a jakým způsobem se budu pohybovat mezi zvolenými záchytnými body



KOMBOTECH

- D16 - 4,6 km, D18 - 5,1 km, H16 - 6,0 km, H18 - 7,1 km
- 2 části (délky jsou součty obou 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
- směry: mapa 1 : 10 000, E = 5 m; zobrazeny pouze oplocenky, posedy a centrální cesta
pečlivě držení směru na středních a delších postupech
- start, cíl 0,6 km od chaty; start volný (ale nebude trvat dlouho - může startovat až 8 lidí současně) – pořadí okruhů je volné; bundy s sebou
- tempo - volné, na kontrolách velké/malé lampiony

SPRINT

- D - 2,3 km - 18 k; H - 2,7 km - 19 k
- mapa 1 : 4 000, E = 2 m, ISSOM
- tempo - závodní, měřeno SI (lampionky); start dle startovky
- závodní simulace - extra rychlý sprint, rychlé volby v sídlištní/městské HK zástavbě (asi se budou hodit hřeby), bez umělých překážek; zakázaný bude pouze podběh panelákem
- odchod z chaty v 9:00 (9:15 busem z Bělče) - centrum [50.1962936N, 15.8574000E](#); na místě máme místnosti k převlečení (ne v běžecké obuvi!!!), zpět opět cesta busem, zabijáci mohou doběhnout po značené cestě (asi 8 km)

VRSTEVNICOVKA

- D16 - 3,5 km - 11 k; D18 - 4,3 km - 11 k; H16 - 4,5 km - 13 k; H18 - 5,5 km - 15 k
- start 0,5 km, cíl poblíž chaty (nejspíš vyřešíme startem od chat kvůli převlékání) - dle startovky
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; na mapě reliéf, voda a fialově také mosty přes potok
- tempo - na kontrolách SI, lampiony; tempo však doporučeno volné až AP
- vnímání základních vrstevnicových objektů, zásadní bude použití buzoly a držení směru na delších postupech (občas nutná korekce směru kvůli uhýbání porostům, místy vhodné záměrné chyby)

INTERVALY

- rychlé rozběhání unavených svalů, pokud možno pevný odraz
- ANP tempo - vyřešíme dle podmínek na místě - dle kategorií 4-6 x 3-4 min úsek; rozběhání, ABC
- měřeno SI

MICRO-O

- D16 - 2,9 km - 13 k; D18 - 3,1 km - 13 k; H16 - 3,2 km - 14 k; H18 - 3,4 km - 14 k
- start a cíl 1,3 km - využijte k rozklusu a výklusu - z chaty možno odbíhat dle startovky (zpátky volně cvičení na držení směrů)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m
- tempo - dle možností, podstatná bude mapa; měřeno SI, velké lampiony
- cvičení na dohledávky - v kolečku může být více kontrol (i proti pravidlům), orazit musíš pouze svoji - popisy bez kódů (tady stopy nepomůžou ☺)

HROMAŽÁK - HAGABY

- D - 5,0 km - 16 k; H - 6,5 km - 25 k
- start a cíl 1,2 km - využijte k rozklusu a výklusu
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m
- tempo - závodní, měřeno SI
- závodní simulace, kontaktní závod v porostově členitém uzavřeném terénu; řešení dílčích voleb

DALŠÍ INFORMACE

- cena:** základní cena 1 800 Kč; členové TSM-A 800 Kč, TSM-B 1200 Kč; platba na místě (po dohodě předem možné na účet)
- chata:** ubytování na postelích; jídelnu máme v hlavní budově (bude k dispozici celý den čaj a sirup), kde pak proběhnou večerní seance - měl by tam být prostor i ke společnému cvičení, doporučuji nějakou podložku; na pokojích, ale i v jídelně bude možné sušit oblečení
- s sebou:** věci na běhání (včetně čepic, rukavic), přezůvky, SI, čelovku, psací potřeby, tréninkový deník, průkaz zdravotní pojišťovny; doporučuji - neoprenky, podložku na cvičení a množství náhradního teplého oblečení; připravte se na mrazivé počasí, spoustu sněhu a možná i déšť!
- informace:** Mara.C@seznam.cz, 702 135 766, 732 136 532