

VT Suchý - letní akademie OB, 19. - 23. 7. 2017

sraz: ve středu 19. 7. do 15:00 - Suchý - [penzion Athena](#) (49.4849878N, 16.7528269E)

ukončení: v neděli 23. 7. po obědě

doprava: individuální



program:

- mapová příprava zaměřená na práci s buzolou a navigaci v porostově členitém terénu (hustníky ;-))
- kolektivní sportovní/o-hry - týmovka a šifrovačka
- večerní analýzy a OB metodika
- ve volných chvílích možnosti koupání a dalšího sportovního využití včetně tradičního utkání Čechy-Morava 😊

	AM	PM
ST	-	LINIE
ČT	CVIČENÍ - buzola	TÝMOVKA
PÁ	DUATLON	Šifrovačka
SO	CVIČENÍ - navigační plán	MIDDLE
NE	HROMAŽÁK	-

POPIS TRÉNINKŮ

LINIE

- D - 4,5 km; H - 5,8 km
- start, cíl u chaty; start volný
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m
- tempo - volně, ale na SI!!!
- první kontakt s terénem; snaha o přesnou navigaci - část taktického myšlení neřešíte, o to pečlivější musí být realizace; cestou razíte kontroly, o kterých miníte, že patří na linii...

KOMBOTECH - buzola

- D - 5,5 km; H - 7,1 km (dost možností ke zkrácení)
- 3 části (délky jsou součty všech okruhů) - had, držení směru, fičák
- start, cíl 2,2 km; start volný
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; bez cest (fičák i bez porostů)
- tempo - tempo - volné, na kontrolách velké/malé lampiony; fičák - měřeno SI
- cvičení zaměřená na využití buzoly při navigaci - na běh na směr, ostré změny směru

TÝMOVKA

- společná trať - 8,3 km
- start, cíl u chaty; start dle startovky
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m
- tempo - závodní, SI
- souboje 3-členných týmů (před tím nalosovaných) - na trať vyrazí trojice pohromadě (stejně tak dorazí i do cíle!!!) s jedním čipem, který musí orazit všechny kontroly, zbytek je záležitostí týmové taktiky ☺. Do cíle s

DUATLON

- D - cca 300-400 m plavání + 3,1 km OB; H - 400-600 m plavání + 4,0 km OB
- mapa 1 : 7 500, E = 5 m
- tempo - závodní, měřeno SI (lampionky); start hromadný
- OB část bude obsahovat prvky Micro-O (vzdálenost kontrol i měnží, než povolují pravidla), popisy bez kódů

Šifrovačka

- opět ve stejných 3-členných týmech; délka okolo 10 km
- start u chaty, cíl je tajný ☺

CVIČENÍ 2 - navigační plánování

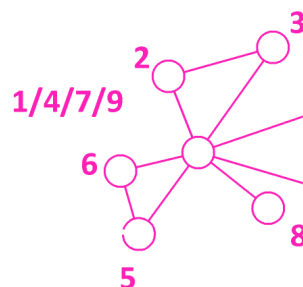
- 2 okruhy middlového charakteru: D - 2,0 + 2,0 km; H - 2,4 + 2,5 km
- start, cíl 2 km; start volný
- tempo - volné, případně možné zrychlit, ale zachovat totální navigační jistotu; na kontrolách lampiony
- okruhy si dopředu rozebereme - každý by měl v jakýkoliv moment trati vědět CO a JAK...

MIDDLE

- D - 3,0 km - 15 k; H - 4,0 km - 19 k
- start a cíl 2,7 km
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m (pro DH18 bez cest), k dispozici budou i popisy do ruky
- tempo - závodní, měřeno SI, velké lampiony
- závodní simulace proběhne hned ve vedlejším hustníku proti ránu; cílem je maximálně využít informace z rána ve snaze o bezchybný výkon

HROMAĎÁK

- D - 4,7 km; H - 6,7 km
- start 1,1 km, cíl 0,5 km (využijte k rozkľusu a výkľusu)
- mapa 1 : 10 000 (úvodní kolo 1 : 7 500), E = 5 m
- tempo - závodní, měřeno SI
- kontaktní závod, rozdělovací metody - kolo + motýlek



DALŠÍ INFORMACE

- cena:** základní cena 2 000 Kč; závodníci české národnosti 1 500 Kč; členové TSM-A 500 Kč, TSM-B 1000 Kč; platba na místě nebo po dohodě na účet
- ubytování:** v budově na postelích, všechny postele jsou vybaveny povlečením
- s sebou:** věci na běhání a plavání ☺, SI, popisník, tréninkový deník, psací potřeby, průkaz zdravotní pojišťovny, finance pro vlastní útratu; může se hodit menší batůžek na věci
- informace:** Mara.C@seznam.cz, 702 135 766, 732 136 532