

## VT Krasnice - zimní akademie OB, 14. - 18. 2. 2018

**sraz:** ve středu 14. 2. do 17:00 - [RS Krasnice, 49.9935711N, 15.5018108E](#)

**ukončení:** v neděli 18. 2. po obědě



### program:

- 8 x mapový trénink se zaměřením na procvičování základních navigačních technik (především práce s buzolou a vnímání vrstevnic), specifické situace - závodní simulace, dohledávky, kontaktní běh, 1 x sprint
- večerní sezení - teorie, rozbory, nominační kritéria akcí VD 2018 - pak cvičení!!!

	AM	PM
ST	-	NOB
ČT	kombo (buzola)	middle
PÁ	sprint	Micro-middle
SO	dlouhé postupy	kombo 2 (plán)
NE	hromadák	-

## POPIS TRÉNINKŮ

### NOB

- D16 - 3,5 km - 11 k; D18 - 4,5 km - 13 k; H16 - 5,0 km - 13 k; H18 - 5,5 km - 15 k
- start 200 m od chaty; start cca od 18 h - volný (večeře zajištěna od 20:00)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- 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

### KOMBOTECH

- D16 - 5,7 km, D18 - 6,8 km, H16 - 7,2 km, H18 - 9,2 km
- 3 části (délky jsou součty všech okruhů - případně lze zkrátit)
  - had: mapa 1 : 10 000, E = 5 m; vrstevnicovka; zaměř se na co nejpřesnější odběhnutí od kontroly, pokud možno plynule
  - koridor/švýcárna: mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní; pečlivé držení směru na středních a delších postupech
  - odbočováč: mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní; pohlídej moment odbočení z linie a přesný náběh na kontrolu
- start, cíl 1,3 km od chaty; start volný (ale nebude trvat dlouho - může startovat několik lidí současně) - pořadí okruhů je volné; bundy s sebou
- tempo - volné, na kontrolách velké/malé lampiony

### MIDDLE

- D16 - 3,4 km - 11 k; D18 - 3,7 km - 11 k; H16 - 4,0 km - 13 k; H18 - 4,7 km - 14 k
- start, cíl cca 1,9 km od 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, měřeno SI (malé lampionky)
- 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

### SPRINT

- D - 1,8 km - 13 k; H - 2,7 km - 15 k
- Start, cíl poblíž sokolovny (Kutná Hora), start dle startovky
- mapa 1 : 4 000, E = 2,5 m, ISSOM; popisy na mapě i do ruky
- tempo - závodní, měřeno SI (lampionky); start dle startovky
- závodní simulace - střídání komplikovaných voleb s rychlejšími obíhačkami pravá/levá; bez umělých překážek
- *odjezd z chaty v 8:15 (9:15 případně zbytek, co se nevlze do busu); centrum Kutná Hora - sokolovna [49.9487661N, 15.2730700E](https://www.google.com/maps/place/49.9487661N,+15.2730700E); na místě máme místnost k převlečení (ne v běžecké obuvi!!!), po tréninku výklus, oběd (na chatě dostanete balíček) a přejezd na odpolední trénink*

## MICRO-MIDDLE

- D16 - 3,7 km - 17 k; D18 - 4,6 km - 20 k; H16 - 5,1 km - 21 k; H18 - 5,9 km - 22 k
- start, cíl poblíž busu - [zhruba tady \(Kaňk\)](#); start dle startovky
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; DH16 bez cest, DH18 vrstevnicovka (+ ploty)
- tempo - volně až AP (přizpůsobit technickým možnostem), na kontrolách SI
- vnímání jemných vrstevnicových tvarů coby záchytných bodů na postupu i v dohledávkách; v některých místech kontroly blízko sebe (i falešné), pro H16 a DH18 výměna mapy... ještě si rozmyslím, zdali budou na popisech kódy ;-)

## DLOUHÉ POSTUPY

- D16 - 6,1 km - 6 k; D18 - 8,2 km - 7 k; H16 - 8,7 km - 7 k; H18 - 10,3 km - 9 k
- start a cíl poblíž chaty; start dle startovky
- mapa 1 : 15 000; E = 5 m; bez cest
- tempo - meziprahové, cca AP2 (pocitově příjemně svižně); na kontrolách SI
- zaměření především na držení přímých směrů čistým terénem; z fyzického pohledu trochu test vytrvalosti (ovšem netřeba závodit)

## KOMBO 2

- D16 - 4,3 km; D18 - 4,8 km; H16 - 5,2 km; H18 - 5,7 km
- 2 cvičení zaměřené na tvorbu bezpečného navigačního plánu - paměťák a dokreslovačka
- start a cíl 1,7 km; start volný (opět bude vybíhat najednou více lidí); bundy s sebou
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní / slepá / mentální
- tempo - volné, podstatná bude mapa; velké lampiony

## HROMAĎÁK

- D - 5,2 km - 20 k; H - 7,2 km - 25 k
- start a cíl 1 km - využijte k rozklusu a výklusu
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; pravděpodobně kompletní ;-)
- tempo - závodní, měřeno SI
- závodní simulace, kontaktní závod v porostově členitém terénu i čistou palbou

## 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 (nakonec se snad všichni vlezem); improvizovanou jídelnu máme vedle v sále (ale v hlavní budově bude k dispozici celý den čaj), 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 nepříznivé počasí!
- informace:** [Mara.C@seznam.cz](mailto:Mara.C@seznam.cz), 702 135 766, 732 136 532