

VT Rusava - závěrečná příprava na EYOC 2018



sraz: v pátek 15. 6. do 16:00 - Otrokovice, vlakové nádraží

ukončení: v neděli 17. 6. po obědě

doprava: individuální (bude propláceno jízdné); z a do Prahy jede s až 6 volnými místy Mája Procházková; zpět vás odvezeme na vlak/bus (Hulín/Otrokovice)

ubytování, strava: [penzion Bílý kůň](#); spaní na postelích; od páteční večere do nedělního oběda

cena: 0 Kč

program:

	AM	PM
PÁ	-	MIDDLE
SO	SPRINT	LONG
NE	HAGABY	-

- mimo to proběhne fasování repre oblečení, teoretická příprava a informační nálev k MEDu + večerní zábava ☺

MIDDLE (Otrokovice)

- D - 3,6 km - 14 k; H - 4,3 km - 17 k
- odjezd z nádraží v Otrokovicích; po tréninku přejezd na penzion
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní (bez vývratů)
- tempo - volně-AP2, na kontrolách SI
- svahové náběhy a dohledávky v různém prostředí; postupně od méně členitého svahu až do komplikované rozbité oblasti s omezenou viditelností (nominacky na ME dospělých jste určitě viděli... ☺)

SPRINT (Mysločovice)

- D/H - 1,8 km - 16 k
- cesta asi 30 min
- mapa 1 : 4 000, E = 2,5 m, ISSOM; popisy na mapě i do ruky
- tempo - závodní, měřeno SI (lampiony); start dle startovky
- sprintová simulace (terén není příliš relevantní, ale některé situace se podobat můžou - večer rozebereme); na trati výměna mapy

LONG (Rusava)

- D16 - 4,6 km - 10 k; D18 - 5,3 km - 11 k; H16 - 5,8 km - 9 k; H18 - 6,7 km - 12 k... převýšení radši nepočítám ☺
- start, cíl z chaty
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m (rok 2012)
- tempo - spíš AP1 (volně) - berte to jako trénink základní vytrvalosti a specifické síly
- trénink základní vytrvalosti a síly; volby postupů a stopy kopcovitým terénem v hustníku i „čistém“ lese

HAGABY (Rusava)

- D - 3,9 km; H - 5,7 km (H - 4 okruhy + společný závěr; D - 4 okruhy)
- start 850 m, cíl na chatě (D končí po okruzích na startu), start po vlnách
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m (rok 2012)
- tempo - závodní, měřeno SI (lampiony) - ale kontrolovaně, pozor na kotníky!!!
- kontaktní závod, kamenité dohledávky

s sebou: věci na běhání, přezůvky, SI, psací potřeby, tréninkový deník, průkaz zdravotní pojišťovny; povezu tejpky, ionťáky a repre oblečení

informace: Mara.C@seznam.cz, 702 135 766, 732 136 532