

SCM a TSM JO

Květnovka Teplice

:: Vypilovat techniku na důležité závody, které nás čekají :: Road to ŽA Brdy, MČR Lipnice, EYOC Slovensko :: Zregenerovat :: Zaměřit se na to, co nám v sezóně nejde :: Zamyslet se před jarním vrcholem sezony :: Vyladit :: Nabrat síly :: Posílit týmového ducha ::

Termín: **pátek 26. – neděle 28. 5. 2017**

Místo: Biskupské gymnázium, Koněvova 100, Krupka - Bohosudov
GPS 50°40'53.463"N, 13°52'21.625"E

Program:

Pátek
17:00-17:30 doporučený příjezd, ubytování
18:00 odchod na stadion
18:30 start atletického testování (po vlnách: D, H)
19:30 večeře

Sobota
9:30 - 13:00 OM na klasice (pořadatel LTP)
15:00-16:30 kombotech - azimuty
17:00-18:00 bazén
18:30 večeře
20:00 rozbor tratí

Neděle
9:30 - 11:30 middle s motýlky (hromadný start)
12:00 oběd
14:00 - 15:30 kombotech - odběhy od cest
16:00 odjezd

Strava: snídaně z vlastních zásob (kuchyňka k dispozici, ale misky, láhve raději vlastní), páteční večeře, sobotní večeře a nedělní oběd zajištěny (=vezměte si s sebou věci na dvě snídaně a na sobotní oběd před/po OŽ)

Ubytování: spí se na rozkládacích matracích, vezměte si vlastní spacáky, kluci i karimatky

Cena: Celkové náklady 500 Kč, příspěvek SCM bude 250 Kč, příspěvek pro členy TSM 400 Kč.
Částka bude vybírána v hotovosti na soustředění. Pokud budete chtít vystavit doklad, ozvěte se před soustředěním Domče Pachnerové (DPachnerova@seznam.cz).

Co s sebou: vhodné boty na dráhový test, sportovní oblečení do lesa, čelovka, buzola, čip, mapník, hodinky (ideálně s GPS module), plavky a ručník, oblečení na pobyt v místnosti, boty do tělocvičny, hygienické potřeby, psací potřeby (propiska a fixa), spacák (kluci karimatku)

Těší se na vás trenéři SCM JO :-)

INFORMACE K MAPOVÝM TRÉNINKŮM

Azimuťák

Čas: sobota 27. 5. 2017, cca od 15:00 (s ohledem na startovku, vyhlášení a oběd na závodech LTP)

Místo: 50°41'8.754"N, 13°50'44.529"E, 1,3 km od centra závodů LTP

Start: intervalový

Mapa: 1 : 10 000, ekv. 5m

Tratě: 4,0 km / 3,1 km

Kontroly: lampiony

Typ tréninku: cvičení na důsledné držení směru, tempo volné

Terén: kopcovitější s náhorní plošinou plnou zídek a kupek

Důraz klást na: pečlivé držení směru, spolupráce s buzolou a odhad vzdáleností.

Jak na to? Rovně! Smyslem tréninku je snažit se jít všechny postupy rovně a udržet se pod spojnicí kontrol či co nejbližší jí.
Bez buzoly se neobejdete.
Jděte sami. Největší efekt z tréninku budete mít, pokud jej půjdete sami na sebe („každý za svůj“). Pokud se doběhnete, dejte si opět rozestup.

Upozornění: **Kdo máte, vezměte si s sebou GPS hodinky!** (Či jiné zařízení umožňující zaznamenání vaší trasy a její následný export na 3dRerun.) Budou sloužit pro kontrolu realizace tréninku a hlavně pro večerní důkladnou analýzu.

Middle s motýlky

Čas: neděle 28. 5. 2017, 9:30

Místo: Pila Vrchoslav, 50°41'30.679"N, 13°49'57.099"E, 3,5 km od ubytování

Start: hromadný

Mapa: 1 : 10 000, ekv. 5m

Tratě: 3,6 km (15 kontrol), 4,5 km (18 kontrol)

Kontroly: lampiony a SI

Typ tréninku: samostatné mapování ve skupině, v tempu

Terén: horský, částečně bažinatý, vegetačně pestrý, řada komunikací

Důraz klást na: samostatné mapování ve skupině, rychlé rozhodování, čtení popisů kontrol.

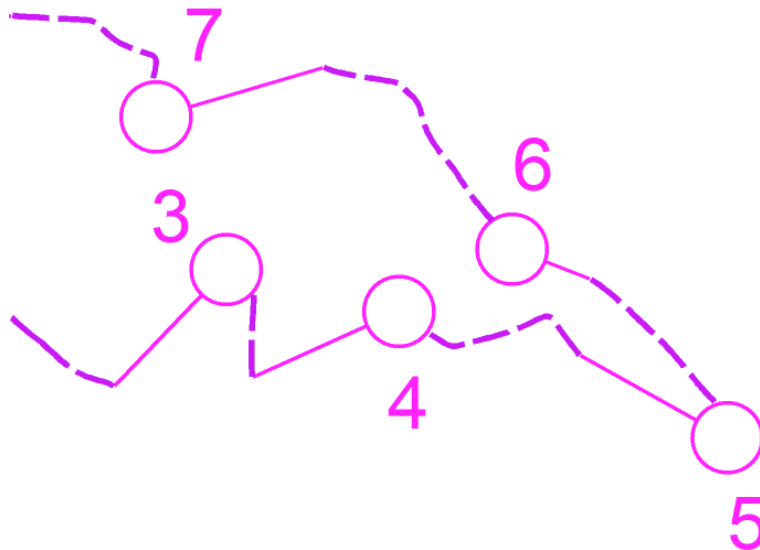
Jak na to? Neriskujte, ale buďte aktivní! Volte své vlastní postupy, nenechávejte si vyprovokovat, hlídejte si dohledávky, čtěte pečlivě kódy kontrol.

Upozornění:

Kdo máte, vezměte si s sebou GPS hodinky! (Či jiné zařízení umožňující zaznamenání vaší trasy a její následný export na 3dRerun.)

Odbočovák

Čas: neděle 28. 5. 2017, 9:30
Místo: 50°41'9.831"N, 13°50'12.394"E, 3,0 km od ubytování
Start: intervalový
Mapa: 1 : 10 000, ekv. 5m
Tratě: 3,2 km (9 kontrol), 4,4 km (13 kontrol)
Kontroly: lampiony
Typ tréninku: odbočování z cest v nejasném místě, tempo volné
Terén: horský, řada komunikací, vegetačních detailů, kupek
Důraz klást na: správné odbočení z cest pod různými úhly na náročnější dohledávku, spolupráce buzoly, odhadu vzdáleností a šestého smyslu
Jak na to? Postup, který je cestovkou? Ano, všechny! Běžíte po cestě a pak najednou musíte odbočit - jak, kde? To je cílem tréninku! Hlídejte si náběh z cesty tak, že váš vztyčný bod musí být jasný - 50 m od posedu nebo 200 m? Co se nachází na druhé straně? Všímejte si okolí a ne soupeřů!



Upozornění:

Kdo máte, vezměte si s sebou GPS hodinky! (Či jiné zařízení umožňující zaznamenání vaší trasy a její následný export na 3dRerun.)