

jarní soustředění scm jo :: POKYNY :: stříbrný rybník

ORGANIZACE:

Kemp Stříbrný rybník, Hradec Králové,

<http://www.stribrny-rybnik.cz/>

GPS: 50.2030614N, 15.8942153E

Sraz: pátek 6.3.2015, 17:00 - 18:00

Kontakt: při problémech kontaktujte Maky na telefonu +420774369312 nebo Honzu Picka.

Cena: 400,- Kč pro členy SCM; plná cena je 850,-Kč; bude vybíráno na místě.

Strava: plná penze (pá večere – ne oběd)

Snídaně 7:30, Oběd 12:30, Večere 18:30

POKYNY K TRÉNINKOVÝM FÁZÍM

NOB – pátek 6.3.2015

Start: volný dle příjezdu, neodkládejte start!

Večere je v 19:30 hodin po NOB!!

Start i cíl je z ubytování.

Mapa: 1:10000, ekv. 5m, stav 2013, neupravená

Tempo: Libovolné, spíše volně, důraz na

precizní mapovou techniku a provedení!

Na každou kontrolu je důležité mít exaktní plán.

Kontroly: reflexní válečky

Měření: orientačně měřeno

Tratě obsahují motýlek; délky:

D16 – 4,5 km H16 – 5,5 km

D20 – 5,5 km H20 – 7,2 km

Večer proběhne krátké vyhodnocení.

KOMBOTECH – sobota 7.3.2015

Start: 10:00, vzdálen 3km

Společný odchod / odjezd v 9:30.

Kombotech formou 4 okruhů:

P – paměťák s důrazem na směry

O – odbočovák s důrazem na odběhy

z attackpointů a dohledávky kontrol

S – směrák s důrazem na změny směrů

M – SIčák s důrazem na tvorbu plánu

Mapy: výřezy v 1:7500, různé úpravy, 2013

Kontroly: lampiony (O,S), mapy (P), **SI !!** (M)

Měření: orientačně měřeno, okruh M na SI – čipy s sebou!

Tempo: Libovolné, spíše volně. Maximální důraz

na mapu a techniku! Úkolem je oběhnout vše s

plným soustředěním a bez chyby!

Celková délka:

D – 6,0 km H – 7,2 km

Po doběhu individuální návrat na oběd!

KROSMIDDLE – sobota 7.3.2015

Start: 15:00, vzdálen 1,5 km

Společný odchod ve 14:40.

Dvoukolový middle (A, B) s krosovým úvodem.

Startuje se ve dvojici, postup na mapový start je

formou krosu, tam si každý odebere mapu

middle a pokračuje v trati. Každý běží 2 kola.

Mapa: 1:10000, ekv. 5m, stav 2013, neupraveno

Kontroly: lampióny + **SI** – čipy s sebou!

Tempo: Měření intenzivní trénink.

Úkol: Aplikovat zkušenosti z rána v závodě.

Tratě (včetně krosového úseku):

D – 2,8 + 2,8 km

H – 3,2 + 3,2 km

Večer proběhne důkladný rozbor obou fází.

SPRINT – neděle 8.3.2015

Start: 10:00, dle startovky

Odjezd / odchod dle startovky od 9:30.

Mapa: 1:5000, ISSOM, stav 2011

Kontroly: lampiony s kleštěmi

Měření: měřeno na **SI** – čipy s sebou!

Tempo: závodní

Úkol: trénink sprintové rutiny

Tratě:

D – 2,2 km

H – 2,4 km

LONG – neděle 8.3.2015

Start: volný po doběhu sprintu

Start v místě sprintu a cíl je na ubytování.

Mapa: 1:15000, bez cest, stav 2012/2013

Kontroly: lampiony

Tempo: volné, výklusové, měří si každý sám

Úkol: volná fáze s maximálním důrazem na

preciznost mapování a bezchybný závěr

soustředěka

Tratě:

D16 – 5,1 km H16 – 6,0 km

D20 – 6,0 km H20 – 7,7 km

(Možnost zkrácení dle zbytku sil pouze na pokyn trenéra:)

Přijďte prosím odpočatí, bude to náročné!

„Mapy jsme maximálně revidovali, ale nenechte se rozhodit nějakou tou novou pasekou..“ ;)

Těšíme se na Vás u Hradce! ;)

Dan + Maky + Honza