

# Velikonoční soustředění TSM a SCM

## Obecné informace

- Termín: **pátek 3. – pondělí 6. dubna 2015**
- Místo: Penzion Podvrší, Valešovi, Osečná  
**Podvrší 303**  
**463 52 Osečná, Lázně Kundratice**  
**GPS 50°41'24.507"N, 14°54'0.736"E**
- Ubytování a strava: Na pokojích s povlečením.  
Snídaně v naší režii v místě ubytování. Vezměte si z domova vlastní zásoby (čaj bude vařen společný).  
Oběd a večeře v Lázních Kundratice (600 m), od pátku do neděle  
Snídaně 8:00 (neděle 7:35)  
Oběd 13:00  
Večeře 18:15
- Sraz: mezi 9,30-10 hod v penzionu Podvrší
- Večerní program: Analýza denních tréninků, informace o sezoně 2015, informace o TSM  
*Soustředění bude náročné, prosím, přijed'te odpočatí!*
- Cena: Celkové náklady 1500,-. SCM a TSM přispívá 800,-.  
V případě, že neabsolvujete celý program, vám částka bude kalkulována samostatně.
- Co s sebou: sportovní oblečení do lesa, čelovka , buzola, oblečení na pobyt v místnosti, hygienické potřeby, psací potřeby, TD, **šťávy, GPS hodinky nebo loggery**
- Program:
- |            |                        |             |             |
|------------|------------------------|-------------|-------------|
| Pá - dop.  | úvodní trénink/dvojice | volně       | Podvrší     |
| Pá - odp.  | kombotech+SIčák        | volně/tempo | Podvrší     |
| So - dop.  | klasická trať          | závodně     | Stráž       |
| So - odp.  | o-hra                  | volně       | Podvrší     |
| (So - več. | noční hromad'ák        | libovolně   | Podvrší)    |
| Ne - dop.  | dvoukolový sprint      | závodně     | Stráž město |
| Ne - odp.  | middle                 | v tempu     | Podvrší     |
| Po - dop.  | dvoučlenné štafety     | volně       | Podvrší     |

## **Informace k tréninkům**

### **Pátek - dopoledne**

<b>Typ tréninku:</b>	<b>Úvodní trénink ve dvojicích - Sudá lichá trochu jinak</b>
<b>Systém tréninku:</b>	Běží se ve vyrovnaných dvojicích, každá dostane pouze 1 mapu, která je oboustranná. Běží první na K1, druhý jen běží za ním a pozoruje reliéf kolem sebe. Na kontrole první závodník obrátí mapu, ale nekouká na ni a předá druhému, který určí místo kontroly a běží na svoji další kontrolu, pak se zase vymění atd.
<b>Tratě:</b>	<b>A</b> 5,7 km / 17 k <b>B</b> 4,1 km / 13 k
<b>Mapa:</b>	Podvršská věž 1 : 10 000, E=5m
<b>Start:</b>	průběžně od 10:30 od penzionu
<b>Cíl:</b>	je v penzionu
<b>Tempo:</b>	volně
<b>Zaměření:</b>	seznámení se s terénem, přetvoření reality do mapy, paměťový trénink
<b>Ražení:</b>	na kontrolách lampiony
<b>Terén:</b>	Mix všeho, co nás čeká celé Velikonoce - kopce, skály, ale také rovina a porostové detaily

### **Pátek - odpoledne**

<b>Typ tréninku:</b>	<b>Kombotech a SIčák</b>
<b>Systém tréninku:</b>	Trénink se skládá ze tří na sebe navazujících částí: <b>1) linie na kulaté vrstevnicové mapě</b> 4 km s možností zkrácení/6 k <b>2) SIčák</b> - 1,8 km / 11 k Trať na jedné mapě končí na K5 a pokračuje K6 na mapě vedle <b>3) hadice</b> 4,8 km/8 k s možností zkrácení
<b>Mapa:</b>	všechny fáze tréninku na 1 : 10 000, E=5m
<b>Přesun na start:</b>	800 m, společný odchod v 15:15 z Podvrší Start a cíl je jinde, neberte si žádné věci, nikdo vám je nepohlídá
<b>Start:</b>	15:30 intervalový
<b>Cíl:</b>	je v penzionu, poté ihned večeře
<b>Tempo:</b>	volně/SIčák intenzivně

**Zaměření:** V první části tréninku bude cílem jemné čtení vrstevnicových detailů ve spolupráci s buzolou, Slčák je koncipovaný na udržení směru na krátkou vzdálenost v rovinatější části a třetí část na odběhy od objektů a držení směru na delší vzdálenost .

Při tréninku velmi využívejte buzolu a buďte neustále v kontaktu s mapou! Každé malé zaváhání bude velmi potrestáno.

**Ražení:** 1. a 3. část jen lampiony, Slčák lampion + SI

**Terén:** kopcovitý, pískovcové skály, porostově pestrý

## Sobota dopoledne

**Typ tréninku:** long mass start

**Tratě:** A (9,4km, 30k., použity různé rozdělovací metody)  
B (7,0km, 24k., použity různé rozdělovací metody)

**Mapa:** mapa Skální divadlo 1 : 10 000, E=5m

**Přesun na start:** společný odjezd v 9:00 z Podvrší, poté 300 m pěšky na parkoviště

**Start:** hromadný; A - 9:45, B - 10:00

**Cíl:** je v místě startu

**Tempo:** závodní, naplno

**Zaměření:** hlavní trénink soustředění, simulace závodu se všemi faktory

**Ražení:** lampion + krabička SI

**Terén:** kopcovitý, pískovcové skály, porostově pestrý

*Společný trénink s OK BOR*



## Sobota odpoledne

<b>Typ tréninku:</b>	<b>O-hra</b>
<b>Tratě:</b>	Jedna mapa pro každého, na ní 6 stanovišť, kde se plní určité úkoly. Veškeré pokyny budou na mapě.
<b>Start:</b>	v penzionu, můžete odstartovat kdykoliv během odpoledne, nejdéle však v 16:00
<b>Cíl:</b>	je v místě startu
<b>Tempo:</b>	Libovolné, můžete klusat i jít rychleji. Prosím, nechod'te ve skupinkách!
<b>Povinná výbava:</b>	Tužka (propiska)
<b>Zaměření:</b>	Trošku jiné pochopení mapy.

## Sobota odpoledne

podle chuti NOČÁK s hromadným startem, start a cíl v Podvrší

## Neděle dopoledne

<b>Typ tréninku:</b>	<b>dvoukolový sprint</b>
<b>Tratě:</b>	<b>1.kolo</b> – 2,1km, 15k <b>2.kolo</b> – tratě <b>A</b> 3,3km, 21k., <b>B</b> 2,3km, 17k.
<b>Mapa:</b>	mapa Stráž 1 : 4 000, E=2,5m (mapový klíč ISSOM)
<b>Přesun na start:</b>	společný odjezd v 8:30 z Podvrší
<b>Start:</b>	Hotel Uran, Stráž pod Ralskem 1. kolo <b>9:00</b> , 2. kolo <b>11:00</b>
<b>Cíl:</b>	je v místě startu
<b>Tempo:</b>	závodní, naplno
<b>Zaměření:</b>	Simulace podmínek při závodě ve sprintu (rychlý výběr optimálního postupu a jeho bezchybná realizace ve vysokém tempu běhu)
<b>Ražení:</b>	lampion + stojan + krabička SI
<b>Terén:</b>	80 % zástavba, 20 % les

*Společný trénink s OK BOR*

## Neděle odpoledne

<b>Typ tréninku:</b>	<b>krátká trať</b>
<b>Tratě:</b>	<b>A</b> 5,9 km/26 k, okruhy A, B, C <b>B</b> 4,0 km/18 k, okruhy A, B
<b>Systém tréninku:</b>	Běží se krátká trať formou tří (dvou) okruhů. V jednu minutu vyběhnou tři (dva) závodníci současně, po doběhnutí kola zahazují mapu, ihned si berou mapu v pořadí (když běželi A, tak B, když B, tak C atd.) a ihned běží na další okruh bez přestávky. Běží se SportIdentem i popisy, které ale nemají čísla kontrol.
<b>Mapa:</b>	Děvínský rybník, 1 : 10 000, E=5m
<b>Přesun na start:</b>	společný klus v 15:30 z Podvrší, na start 2 km
<b>Start:</b>	<b>00=16:00</b> intervalový start podle startovky
<b>Cíl:</b>	je v místě startu
<b>Tempo:</b>	závodní, naplno
<b>Zaměření:</b>	Běh v závodní rychlosti s důrazem na směry a dohledávky. Zkouška mentální odolnosti při průběhu "arénou".
<b>Ražení:</b>	lampion + krabička SI
<b>Terén:</b>	rovinatý

## Pondělí dopoledne

<b>Typ tréninku:</b>	<b>dvoučlenné štafety</b>
<b>Systém tréninku:</b>	Každá štafeta oběhne dohromady 7 úseků na mapě různých měřítek i mapových klíčů (každý naběhne 4,5-6 km).
<b>Start:</b>	<b>00=9:30</b> hromadný v Podvrší
<b>Cíl:</b>	je v místě startu
<b>Tempo:</b>	podle zbytku posledních sil
<b>Ražení:</b>	lampion s kleštěmi, razí se do průkazky (společná do dvojice)
<b>Terén:</b>	všehochuť