

# Zimní orientácké soustředění Horní Jelení

## TSM & SCM JO 2016

### Organizace

**Termín:** Pátek 26. – Neděle 28. února 2016

**Místo:** RZ Radost Horní Jelení

[www.holice.cz/rz-radost](http://www.holice.cz/rz-radost)

GPS N 50°3.15102', E 16°4.33033'

Vytápěné chatky - **ve vlastním spacáku.**

**Příjezd:** do 17:45 na ubytování

Doprava není společně organizována.

**Strava:** Plná penze v místní jídelně.

8:00 snídaně, 12:30 oběd, 18:00 večeře

**Cena:** Celkové náklady cca 900,-

Příspěvek pro členy SCM – 250,-

Příspěvek pro členy TSM – 400,-

Bude vybíráno na místě.

**S sebou:** o-vybavení (**čip**, buzola), sportovní oblečení do lesa, **čelovka**, oblečení na pobyt v místnosti, hygienické potřeby, psací potřeby, tréninkový deník, **spacák.**

### Pátek: Noční OB

**Start:** 20:05 dle startovky, vzdálen 900m

Hromadný odchod v 19:45.

**Mapa:** 1:10000, e 5m, kompletní

**Délky:** D: 4,7 km, 35m, 14k

H: 6,9 km, 45m, 20k

Na kontrolách reflexy s dotykovými senzory!

Orientačně měřeno, cíl u bytka.

**Motto:**

„Tempo libovolné, mapově naplno osahat terén!“

### Sobota: Krosové okruhy

**Odjezd:** 9:45, cesta 4,5 km auty

**Start:** 10:15, vzdálen 300m od aut

**Mapa:** 1:10000, e 5m, bez cest

**Délky:** 6 okruhů délky 1,2 km, 30m, 3k

D: 4 okruhy, H: 5-6 okruhů

Na kontrolách SI – čipy s sebou!

Intervaly v náročném terénu. V úvodu každého okruhu se běží 700m kros, poté si závodník odebere mapu a razí v rychlém sledu 3 kontroly. Startuje se ve skupinkách.

**Motto:**

„Nenechat se vybláznit množstvím lidí a kontrol a i v kyslíkáči bez chyby orazit svoje kontroly.“

### Sobota: KomboHra

**Start:** od 15:00 postupně z ubytování

**Cíl:** na ubytování, časový limit 2 hod

**Mapa:** 1:10000, e 5m, zákeřně promazaná

**Trať:** 8,1 km s několika možnostmi zkratk

**Tempo:** volné, jde hlavně o běh terénem, mapově ovšem naplno a soustředěně, vždy využijte všechny dostupné informace k nalezení kontroly

Na kontrolách lampiony, běží se na dotek. Cestou potkáte azimuty, dohledávky, paměťák a další překvapení. Neopomíjet buzolu!

**Motto:**

„Trénink hrou!“

### Neděle: KTZka

**KTZ:** Komplexní testovací závod

**Odjezd:** 9:30, cesta 8,5 km auty

**Start:** 10:00 dle startovky, vzdálen 950m

Odchod individuálně dle mapky a startovky.

**Mapa:** 1:10000, e 5m, jen výškopis, průběžnost, voda

**Délky:** D: 6,1 km, 160m, 18k

H16: 7,4 km, 185m, 23k

H20: 9,2 km, 220m, 25k

Na kontrolách SI – čipy s sebou!

Komplexní testovací závod v délce longu s prvky middlu a na upravené mapě zobrazující pouze vrstevnice, průběžnost a vodu. Je třeba běžet soustředěný, řádně rozcvičený a 100% připravený.

**Motto:**

„Těžko na cvičišti, lehký na bojišti!“

Nedělní oběd je posunut na 13:00, v průběhu oběda provedeme rozbor longu a následně hurá domů.

Krom tréninků se můžete těšit i na doprovodný program, rozbor, analýzy, společenské hry a další překvapení, pokud zbyde čas a síly.

**Motto:**

„Komu se nelení, tomu se Jelení!“

Těší na vás trenéři SCM&TSM JO  
Picánek & Dann