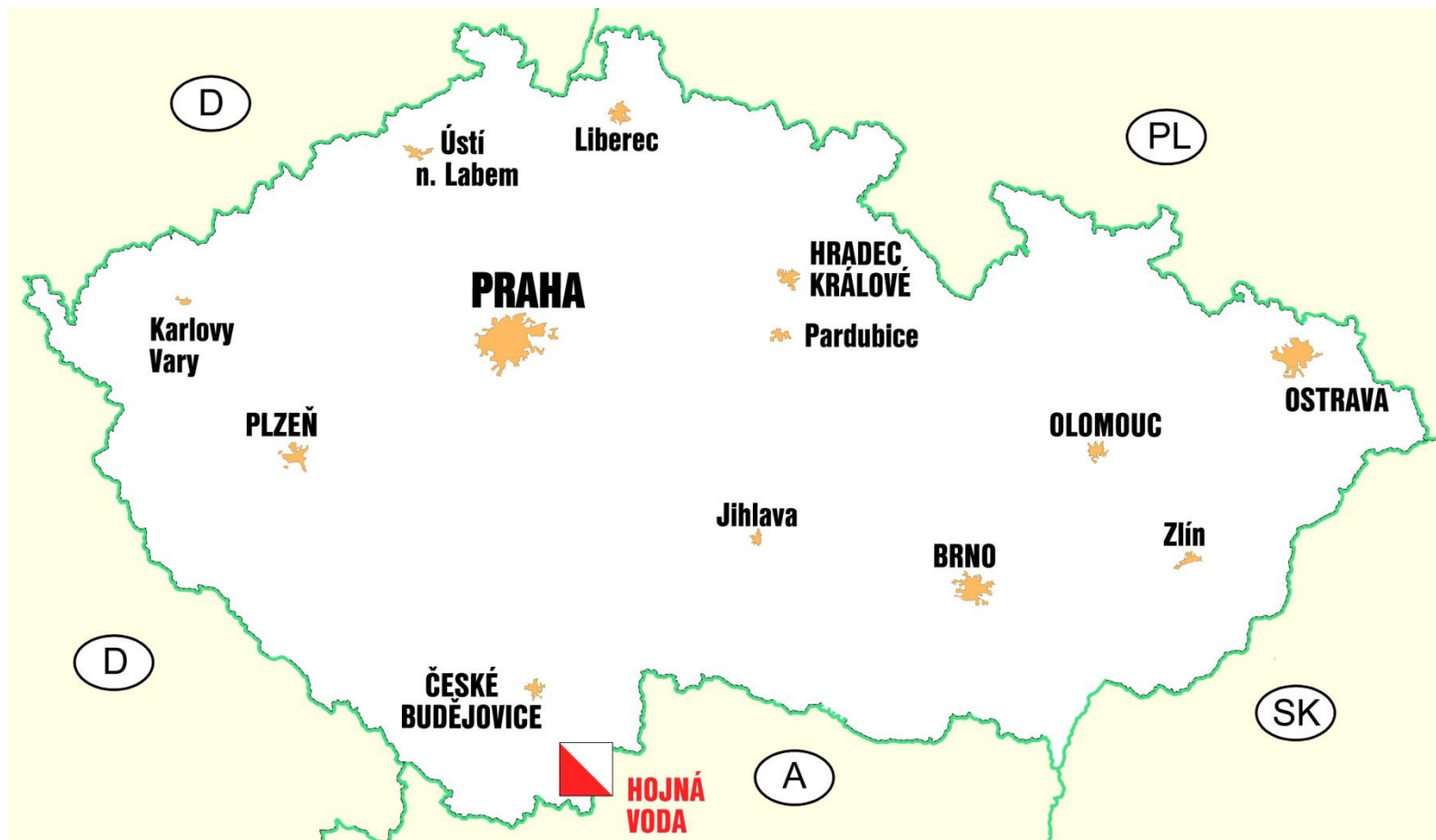


# Mistrovství na krátké 2016

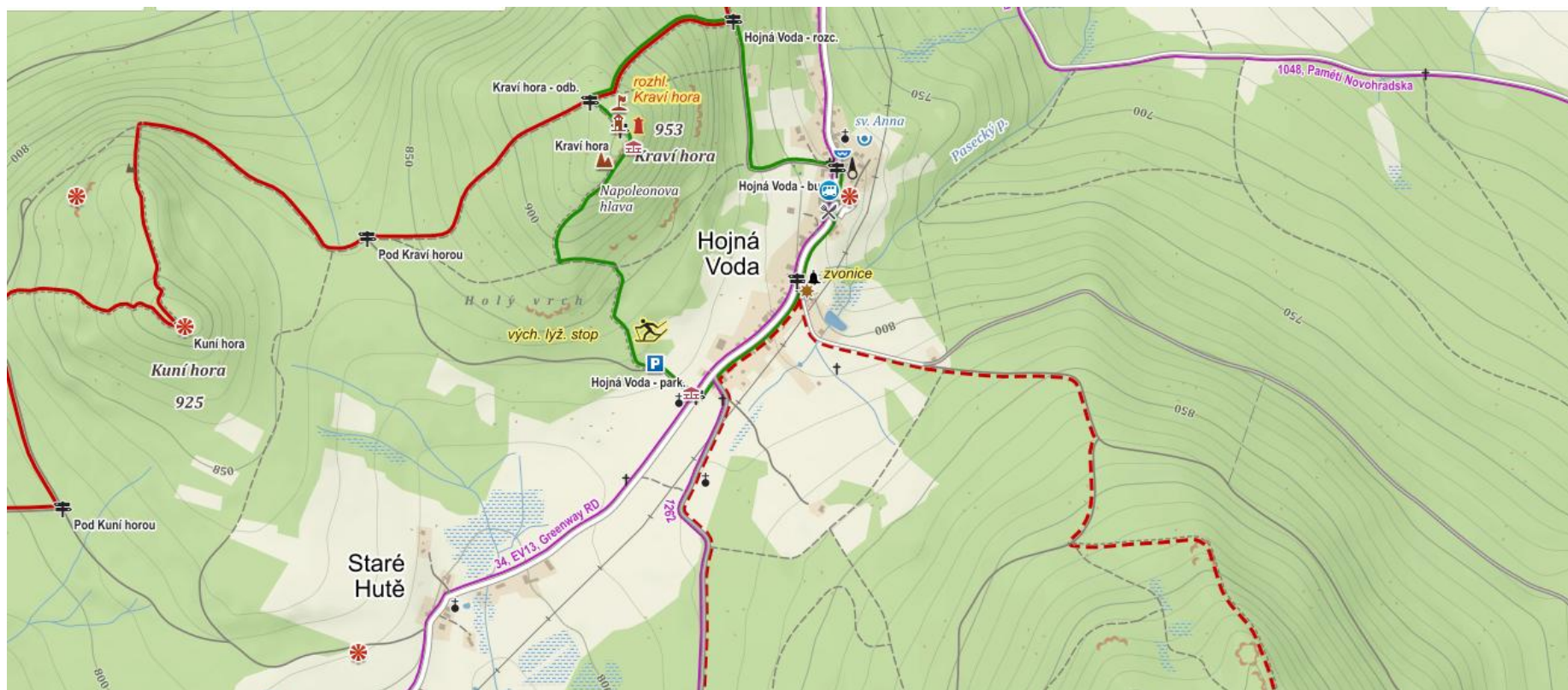
Jak zachovat klid a vyhrát  
MČR/postoupit do A finále

JAK TO NEZMYDLIT?

# Kde to je?

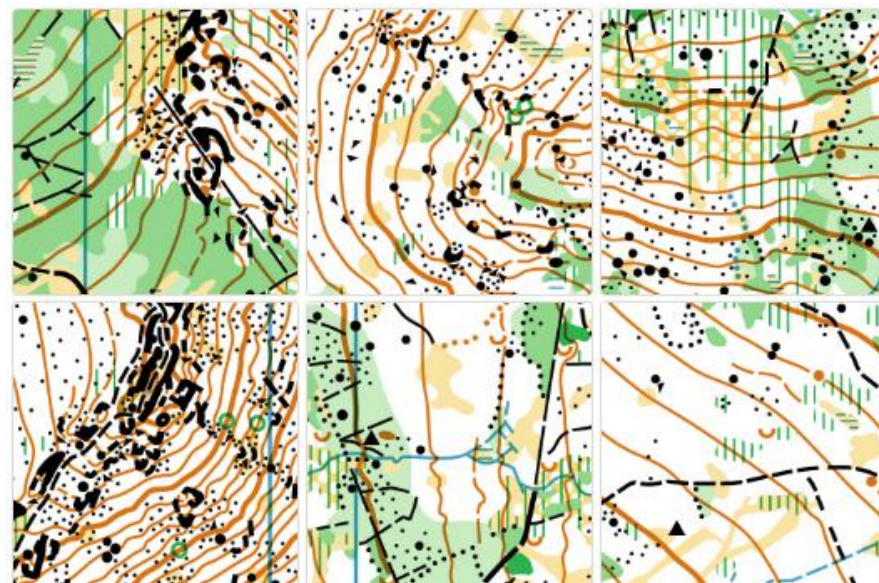


# Kde se poběží?



# Proč se tím letos víc zabývat?

- Terény, které nám snad budou sedět
- Terény, v kterých se budou dost dělat chyby
- Terény, které nikdy nebyly zmapovány pro OB



# Terény, které nám snad budou sedět

- Kamenité a skalní terény
- Velké převýšení
- Těžká podložka (klacky pod nohama, kamenitá pole)
- Místy neprostupná vegetace
- Malá hustota cest

# Terény, v kterých se budou dost dělat chyby

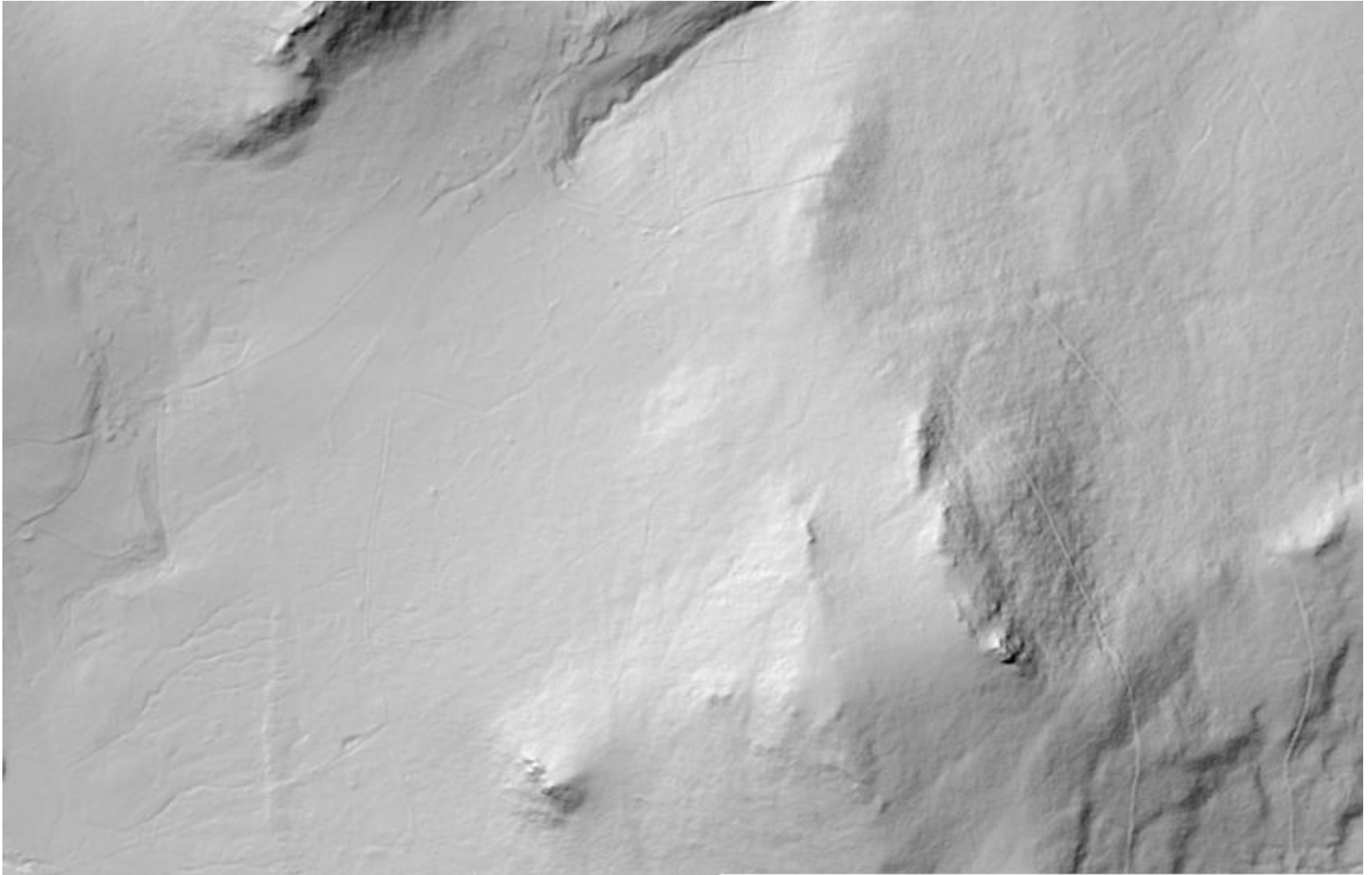
- Mít závod pod kontrolou, plán na každou kontrolu
- Hledat objekty, které umožní snadnější dohledávku (výrazný strom, paseka)
- Chyba neznamená konec závodu, chyby budou v kat. DH16-20 všichni nebo většina, makat až do cíle
- Hodně kontrol – jít si svůj závod, neohlížet se na jiné „na jistotu“
- Číst popisy kontrol (rozdíl i 30 s)
- Starty pravděpodobně budou nahoře a bude se sbíhat dolů

# Terény, které nikdy nebyly zmapovány pro OB

- Nová mapa od Jana Drbala, údajně velice kvalitní
- Semifinále by mělo být běhatelnější než finále:

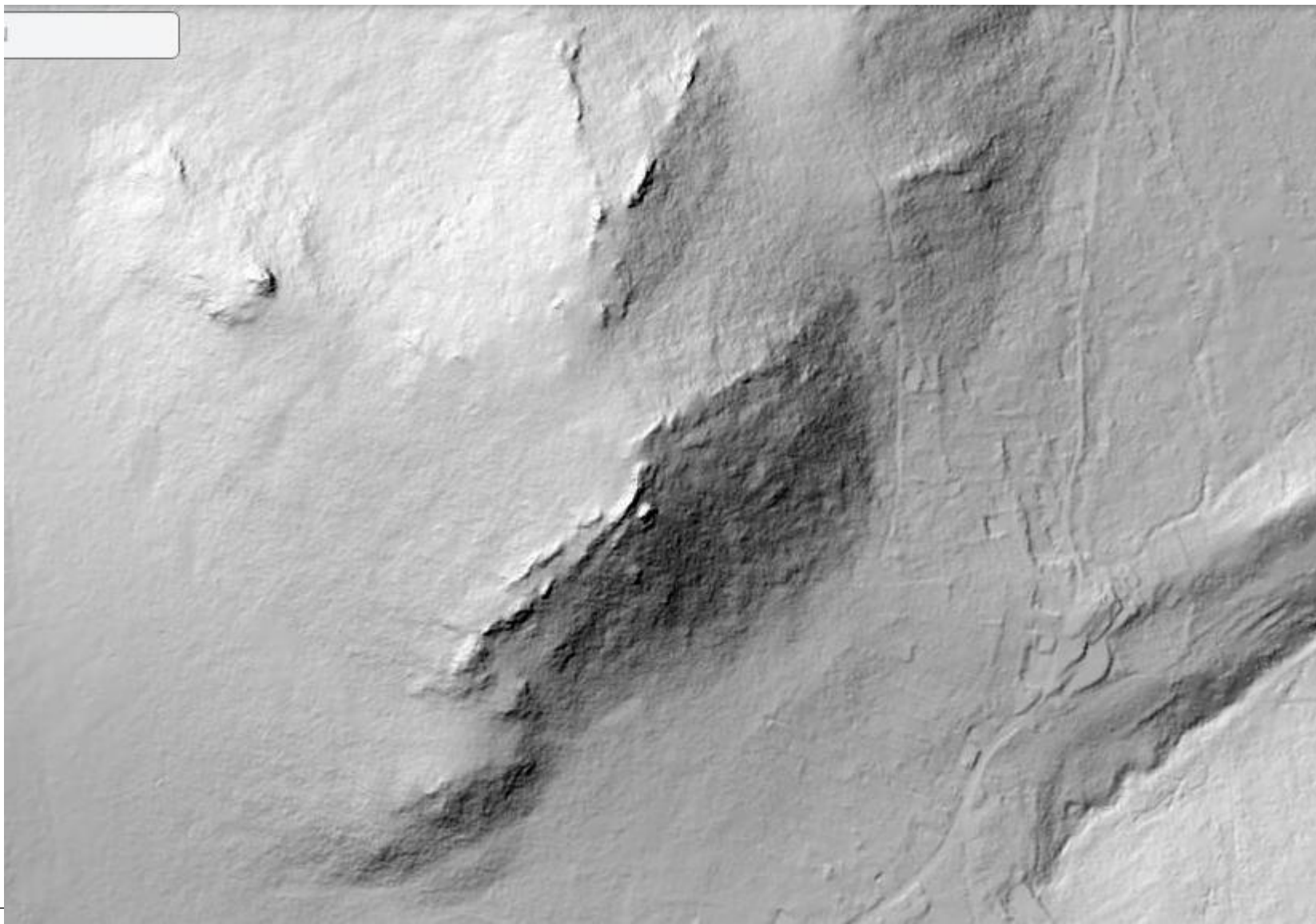


# Semifinále





# Finále



# Zítřejší tréninky

- Dop. middle
- Mapově velmi obtížný
- Řada nástrah – sbíhání ze svahu dolů, kontroly v zeleném, velké střídání směrů na trati
- Imitace finále MČR na KT
- Chyba neznamená vzdát to -> ale povzbuzení do dalších kontrol. Trať končí v cíli, chybovat můžou všichni.
- Tempo: v těžkých pasážích zadržnější, kde se dá rozbalit, tak rozbalit 😊
- Nebát se v těžkých pasážích zastavit a pečlivě přečíst situaci
- Neběhat jen tak, mít jasný plán

# Zítřejší tréninky

- Odp. štafety přes cestu

