

# POKYNY

## Zimní víkendovka SCM/TSM JO 2017

Termín: **pátek 3. – neděle 5. března 2017**

Místo: Říčanská hájovna  
**<http://www.ricany.cz/org/muzeum/>**  
**GPS 49.9753044N, 14.6703544E**

Parkování: 500 m od Říčanské hájovny u fotbalového hřiště. Poté pěšky k Hájovně.  
**GPS 49°58'20.856"N, 14°39'54.125"E**



Doprava: Bude částečně organizována pomocí tabulky zde: **<http://1url.cz/Ttp0P>**.  
Zde se mohou zapsat řidiči s nabízeným místem a ostatní jako pasažéři.  
Přesto se řidičovi radši ozvěte, aby s vámi počítal.

Rámcový program: **Pátek 3. března**  
17:00 - 17:30 sraz v místě  
18:00 start NOB  
19:30 - 20:30 večere

21:00 - 22:00 večerní program (sezóna 2017)

### **Sobota 4. března**

8:00 - 8:30 snídaně  
9:00 - 11:30 dopolední trénink  
12:00 - 12:30 oběd  
14:30 - 16:30 odpolední trénink  
18:00 - 19:00 večeře  
20:00 - 22:00 večerní program (vyhodnocení a analýza sobotních tréninků)

### **Neděle 5. března**

8:00 - 8:30 snídaně  
9:50 - 11:30 dopolední trénink  
12:00 - 12:30 oběd  
13:00 - 13:30 analýza nedělního tréninku  
14:00 odjezd

---

### **Noční OB**

Čas: pátek 3. 3. 2017, odchod (rozklus) na start v 17:45 (1600 m)  
Start: od 18:00 po vlnách, vždy až 4 z kategorie startují najednou  
Cíl: na ubytování  
Mapa: 1 : 10 000, ekv. 5m, stav: 2015  
Kategorie: D16 4,3 km, D20 + H16 5,6 km, H20 7,5 km  
Kontroly: reflexní proužky s dotykovými senzory  
Typ tréninku: noční orientáček, čas si měří každý sám, tempo libovolné  
Terén: mírný svah plný hustníků a světlinek, závěr v bílém lese  
Důraz klást na: držení směru a výběr stopy v lese se sníženou viditelností, nutnost precizní dohledávky z jasných objektů  
Upozornění: Trať jsou namotané na relativně malém prostoru (abychom se často potkávali), hodně se kříží a jsou hodně „rozmotýlkované“. **Pozorně čtěte pořadová čísla kontrol.** Je nutné dodržet pořadí kontrol dané vaší variantou.  
Prostor je lemován ze severu a východu frekventovanými silnicemi, za žádných okolností na ně nevstupujte!

---

### **Krátká trať**

Čas: sobota 4. 3. 2017, odjezd auty v 9:00 od ubytování (cesta: 25 minut)  
Místo: býv. osada Aldašín, GPS: 49.9624567N, 14.8291631E  
Start: od 09:50 dle startovky  
Mapa: Aldašín, 1 : 10 000, ekv. 5m, stav 2014  
Kategorie: D 3,4 km, H 5,0 km  
Kontroly: lampiony + SI krabička (**Čipy s sebou!**)  
Typ tréninku: měřená společná krátká trať (pro DH16 trochu delší), tempo závodní  
Terén: částečně rozptýlené hustníky, částečně čistý les + kamenitý kopec

Důraz klást na: plynulé proběhnutí celé trati bez chyby - pečlivé držení směru v hustnících, výběr stopy postupu a její důsledná realizace

Upozornění: Prostor z JZ lemuje silnice, je zakázáno na ní vstupovat a využívat ji pro postup (v mapě značeno křížky)!  
Trať H překonává 2x méně frekventovanou silnici. Dávejte velký pozor při přebíhání!

---

### Azimuták

Čas: sobota 4. 3. 2017, odjezd auty v 14:00 od ubytování (cesta: 10 minut)

Místo: Strašín, GPS: 49.9942494N, 14.7044508E

Start: od 14:30 intervalově

Mapa: Langusta + Jureček 1 : 10 000, ekv. 5m, stav 2012-15 (místy starší)

Tratě: cca 4 km; 5,5 km; 7 km. Výběr dle sil (trenéři mohou přidělit).

Kontroly: lampiony

Typ tréninku: cvičení na důsledné držení směru a šikmé přebíhání linií, tempo volně

Terén: rovinatý, částečně dobře průběžný les, částečně rozptýlené hustníky

Důraz klást na: pečlivé držení směru

Jak na to? Rovně! Smyslem tréninku je snažit se jít všechny postupy rovně a udržet se pod spojnicí kontrol či co nejdříve jí. Před tréninkem si probereme taktiku a triky, jak udržet směr v tomto terénu a jaké záchytné body si vybírat.

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. Všechny tratě přebíhají silnici. Přeběh je možný pouze v blízkosti startu / cíle, bude vyznačeno na mapě. Zákaz vstupu na silnici jinde (značeno v mapě křížky).

---

### Americké krosomikr-o štafety

Čas: neděle 5. 3. 2017, start hromadný od 9:45

Místo: start i cíl je u ubytování

Mapa: 1 : 10 000, ekv. 5m, stav 2015, mapa neobsahuje cesty, 1 mapa na tým

Kontroly: lampiony + **SI** krabička (**Čipy s sebou!**)

Typ tréninku: terénní úseky s mapou, zpestřené štafetovou formou s prvky mikr-o

Tratě: štafety dvojic, délka úseku cca 1 km (D 4-5 úseků, H 5-6 úseků)

Důraz klást na: běh v závodním tempu, rychlé rozhodování a precizní čtení dohledávek a popisů kontrol v závodním tempu při vyšší tepové frekvenci a pod tlakem

Průběh tréninku: Silnější člen štafety běží liché úseky, slabší člen sudé. Členové se pravidelně střídají. Úsek má vždy 2 části: krátký mapový okruh a krosové kolečko. Závodník běží nejprve mapovou část, poté se vrací do cíle zde odevzdá čip a vydává se na krosové kolečko. Za každou špatně oráženou kontrolu není diskvalifikace, ale krosové kolečko navíc jako v biatlonu. Za chybějící kontrolu je diskvalifikace štafety (stejně jako v případě zjevné snahy o podvodné zkrácení mapové části). Po absolvování jednoho

povinného krosového kolečka a všech případných trestných krosových koleček závodník předá druhému členovi štafety. Silnější člen dvojice běží takto 6x, slabší 5x (pro DH16: 5x, resp. 4x).

**Ubytování:** Na zemi na matracích a **ve vlastním spacáku**. Budou k dispozici matrace pro 30 lidí. Všichni kluci si vezmou i karimatku. Topení vlastními silami.

**Strava:** drobná změna oproti rozpisu: snídaně si každý zajišťuje sám dle libosti a na co je zvyklý (vločky, pečivo aj.). Čaj, mléko, káva, teplá i studená voda a džus bude k dispozici. Bude napečeno také na víkend 3 plechy muffinů. Bude nakoupeno několik druhů šťáv, pokud máte nějakou vlastní nebo jste zvyklí pít iontový nápoj, vezměte si vše s sebou.

#### **Pátek 3. března**

večeře                              toasty (sýr, salám, kečup, ananas), zelenina

#### **Sobota 4. března**

oběd                                      gulášová polévka, Magnusovy těstoviny  
večeře                                      čínská směs, rýže, sušenka

#### **Neděle 5. března**

oběd                                      špagety s omáčkou a sýrem, jablko (Thor)

**Cena:** Celkové náklady 620,- (ubytování, stravování, mapové podklady, tisk map)  
Příspěvek pro členy SCM - 270,-  
Příspěvek pro členy TSM - 420,-

Částka bude vybrána na soustředění v hotovosti. Pokud budete potřebovat vystavit doklad nebo fakturu, není problém, ozvěte se předem na **DPachnerova@seznam.cz**.

**Co s sebou:** o-vybavení (čip, buzola), **GPS hodinky**, sportovní oblečení do lesa, čelovka , teplé oblečení na pobyt v místnosti, hygienické potřeby, psací potřeby, tréninkový deník, spacák (a kluci i karimatku)