**Úvodní soustředění**

**SCM/TSM JO 2017**

## :: Seznamovací soustředění :: Seznámení se členy SCM/TSM :: Seznámení s chodem sdružení a jeho fungováním :: seznámení s tréninky :: získání zkušeností nad rámec vlastní přípravy::

Termín: **pátek 10. – neděle 12. listopadu 2017**

Místo: Chata Slovanka, Lučany nad Nisou, Horní Maxov

**http://www.slovanka.eu**

**GPS** 50.7730469N, 15.1966239E

Program: **Pátek**

17:00 příjezd, ubytování

17:30 rozdělení do týmů; udělení pokynů a odchod na start

17:45 start týmové hry

19:30 večeře

20:15 povinná příprava na sobotní trénink

21:00 večerní program

### Sobota

8:30 - 12:00 týmová hra – po stopách zemřelých

12:30 oběd

14:30 Start mapového tréninku

18:30 večeře

20:00 rozbor tratí a večerní program (přednáška)

### Neděle

8:30 - 11:30 měřený O-kros

12:00 oběd

Po obědě úklid ubytovacích prostor a odjezd domů

Strava: Plná penze od páteční večeře do nedělního oběda. V místě pobytu není možnost nákupu.

Ubytování: ve dvoulůžkových až šestilůžkových pokojích se společným sociálním zařízením

Cena: Celkové náklady 1000,- (ubytování, strava, mapové podklady, tisk map)

Příspěvek pro členy SCM – 50%

Příspěvek pro členy TSM – 100% (TSM 2017 i 2018)

Co s sebou: o-vybavení (**čip, buzola, mapník A4**), sportovní oblečení do lesa, **čelovka**, oblečení na pobyt v místnosti, hygienické potřeby, psací potřeby, zvýrazňovač, červený fix, **tréninkové deníky**

**Ti, kteří se účastnili v tomto roce testování SCM/TSM na dráze, nechť s sebou přinesou účtenky za dopravu na testování – bude proplaceno v průběhu soustředění.**

Soustředění bude náročné, přijeďte prosím odpočatí a s dobrou náladou.

**INFORMACE K MAPOVÝM TRÉNINKŮM**

# Týmová seznamovací hra

Čas: Pátek 10. 11. 2017, od 17:30

Místo: Slovanka

Start: Hromadný v týmech

Mapa: Slovanka 2016; 1 : 10 000, ekv. 5m

Tratě: Jedenácticípá hvězdice

Kontroly: lampiony s překvapením

Typ tréninku: cvičení na držení směru, správný odběh, tempo volné soutěžní

Terén: kopcovitý, kamenitý, spousta kupek a průseků, převážně průběžný

Důraz klást na: držení směru, spolupráce s buzolou a odhad vzdáleností, spolupráce v týmu

Jak na to? Rovně a co nejrychleji s ohledem na členitost terénu!

Smyslem tréninku je snažit se jít všechny postupy rovně a v co nejkratším čase orazit všechny kontroly v daném pořadí. Tým dostane vždy dvě mapy, ale minimálně jeden člen týmu musí být vždy na startu. Taktiku si každý tým volí sám.

Bez buzoly se neobejdete.

Cíl: Na vítězství

# Týmová hra – po stopách zemřelých

Čas: Sobota 11. 11. 2017, 8:30

Místo: Slovanka

Start: hromadný v týmech

Mapa: Slovanka 2016 ; 1 : 30 000, ekv. 5m

Tratě: Takové, jaké si uděláte

Kontroly: vyznačeny na mapě :D

Typ tréninku: Rogaining s časovým limitem 3 hodiny

Terén: horský, částečně bažinatý, vegetačně pestrý, řada komunikací!

Důraz klást na: Orientaci na mapě jiného typu, než jsme zvyklí, rychlé rozhodování, logické uvažovaní a volba strategie

Jak na to? Neriskujte, ale buďte aktivní! Volte své vlastní postupy, nenechávejte se vyprovokovat, hlídejte si dohledávky, čtěte pečlivě mapu, plánujte uvážlivě. Když nebudete moci něco najít, věřte, že to může být kousek vedle.

Upozornění: **Kdo máte, vezměte si s sebou GPS hodinky!** (Či jiné zařízení umožňující zaznamenání vaší trasy pro její následný export na 3dRerun a analýzu.)

Kdo má **camelbag**, vezme si ho s sebou.

Potřebujete **dva mobily** na tým!!!

# Mapový trénink na záchytné body

Čas: sobota 11. 11. 2017, 14:30

Místo: Slovanka

Start: intervalový

Mapa: Slovanka 2016 ; 1 : 10 000, ekv. 5m

Tratě: Krátká: 3,4km / 11 kontrol Dlouhá: 5,4km / 13 kontrol

Kontroly: lampiony

Typ tréninku: zaměřeno na záchytné body a přesnost v terénu, práce s mapou a buzolou, tempo volné

Terén: Kopcovitý, hodně vegetačních detailů, kupek a kamenů, většinou průběžný.

Důraz klást na: Správné zakreslení záchytných bodů do mapy a jejich čtení v průběhu trati. Důraz na správnou práci s buzolou, náročnější dohledávku, odhadu vzdáleností a šestého smyslu.

Jak na to? Před tréninkem si každý zakreslí do mapy pro něj potřebné množství záchytných bodů, podle kterých pak oběhne trať. Nedbá se na rychlost ale na přesnost průběhu trati, čtení a hledání zakreslených bodů v terénu. Pracujte s buzolou a všímejte si okolí, ne soupeřů.

Upozornění: **Kdo máte, vezměte si s sebou GPS hodinky!** (Či jiné zařízení umožňující zaznamenání vaší trasy a její následný export na 3dRerun a analýzu.)

# Měřený O-kros

Čas: neděle 12. 11. 2017, 8:30

Místo: Slovanka

Start: intervalový

Mapa: Slovanka 2016

Tratě: Počet okruhů bude odstupňován podle věku a pohlaví.

Kontroly: Při průběhu do dalšího kola se razí čipem.

Typ tréninku: Zaměřeno na rychlost a dovednost zapamatovat si během co nejrychleji odběhnutého kola zakreslené kontroly, které pak zaznamenáte do čisté mapy. Jdeme plech.

Terén: střídání různých typů terénů (kopce, seběhy, bažiny…)

Jak na to? Běh vysokou rychlostí terénem. Na těžkých a nepříliš přehledných úsecích jdu na krev. Na přehlednějších úsecích mapuji, ale držím rychlost.

Upozornění: **Kdo máte, vezměte si s sebou GPS hodinky!** (Či jiné zařízení umožňující zaznamenání vaší trasy a její následný export na 3dRerun a analýzu.)