

POKYNY

Velikonoční soustředění SCM/TSM JO 2019

- Termín:** čtvrtek 18. 4. – pondělí 22. 4. 2018
Příjezd: čtvrtek 13:00-14:00, **hned po příjezdu vyrážíme postupně na trénink, buďte připravení**
Odjezd: pondělí po obědě
- Místo:** [Rekreační zařízení Ředkovec](#)
Světlá nad Sázavou, 582 91
[GPS 49.6340333N, 15.4466581E](#)
- Doprava:** Nebude organizována. Pokud budete mít problém dostat se na soustředění, napište. K plánování dopravy můžete využít tuto tabulku:
<http://www.1url.cz/@dopravaSCM>
- Strava:** Zajištěna plná penze. Začínáme ve čtvrtek večer, končíme v pondělí obědem.
- Ubytování:** V budově ve dvou a čtyřlůžkových pokojích se společným sociálním zařízením na patře. Pokoje s povlečením.
- Cena:** Celkové náklady 2200 Kč (ubytování, strava, mapové podklady, tisk map)
Příspěvek pro členy SCM – 800 Kč
Příspěvek pro členy TSM – 1500 Kč
Částka bude vybrána na soustředění v hotovosti.
- S sebou:** sportovní oblečení do lesa, o' vybavení (čip, buzola, **popisník, mapník**), **GPS hodinky** (+ kabel), **čelovka (nabitá už na čtvrtek večer)**, oblečení na pobyt v místnosti, hygienické potřeby, psací potřeby (+ **fix**), tréninkový deník

Kompletní program soustředění

Společné info pro všechny tréninky:

- všechny kromě prvního čtvrtečního tréninku jsou s SI ražením => čipy s sebou
- na kontrolách jsou malé tréninkové lampiony

Cíle soustředění:

- dostat pod kůži správnou mapovou techniku
- umět se specificky připravit na daný terén
- zažít předstartovní přípravu

Terén:

- množství terénních a kamenných detailů
- pozůstatky těžby žuly

ČTVRTEK

Věšák – sběrač (odp.)

- Místo: [autem 5 minut](#), odjezd hned po příjezdu na ubytování (průběžně)
- S sebou: každý členku, nebo jiný předmět, k věšení na kontroly
- Před startem: rozklusat, rozcvičit, ukažte si navzájem členky (jiné předměty), které budete nechávat a sbírat na kontrolách, ať je neberete ostatním dvojicím
- Systém tréninku: Společně startují vyrovnané dvojice s opačnými variantami tratí. Každý běží na svou první kontrolu, kde nechává (věsí) členku (příp. jiný předmět). Pokračuje na druhou kontrolu, kde sbírá spoluběžcův předmět. **Na třetí kontrole na sebe počkáte** a vyrážíte znovu – věším, sbírám, čekám.
- Start: nechte si dostatečné rozestupy, ať na kontrolách není hromada „lampionů“
- Kategorie: D16: 3,2 km
D18+D20+H16: 4,0 km
H18+H20: 5,5 km
- Z cíle: 2 km výklus po naučné stezce na hlavní silnici a vlevo po žluté značce k ubytování, po doběhu aspoň krátce protáhnout
- Důraz na: **čtení detailů v mapě a správné umístění kontrol**

Nočák (večer)

- Místo: 1,9 km pěšky, odchod ve dvou vlnách po setmění
- S sebou: bundu (odneseme zpět na ubytování), popisník
- Start: intervalový
- Mapa: bez cest a průseků, pozor při přebíhání silnice, kontroly jsou i velmi blízko u sebe, hlídejte si správné pořadí
- Kategorie: D16: 3,2 km
D18+D20+H16: 3,8 km
H18+H20: 4,9 km
- Z cíle: 1,3 km výklus individuálně, po doběhu protáhnout
- Důraz na: **pečlivě držet směry**, což je obecně to nej, co nás české nočáky mohou naučit

PÁTEK

Testovací long (dop.)

- Místo: [autem 5 minut](#)
- S sebou: popisník, pití, bundu
- Systém tréninku: long v závodním tempu
- Start: intervalový podle startovky
- Mapa: 1:10 000, e=5m, bez cest a průseků, pozor při přebíhání silnice

Pokyny si stáhni do mobilu nebo vytiskni, at' máš vždy o všem přehled :-)

Kategorie: D16: 4,5 km
D18+D20+H16: 6,1 km
H18+H20: 7,8 km
Důraz na: **volby postupů, soustředěnost po celý trénink**

Kompetech (odp.)

Místo: [autem 5 minut](#)
S sebou: popisník
Start: 500 m klus od aut, intervalový
Systém tréninku: procvičení specifických orientačních technik, více info před tréninkem,
střední tempo
Mapa: upravená
Kategorie: Krátká: 4,3 km
Dlouhá: 5,1 km
Z cíle: 2,3 km výklus na ubytování (ve vesnici po žluté doleva)
Důraz na: **precizní práci s buzolou a vnímání orientačních bodů, čtení popisů kontrol**

Analýza kombo + long + NOB (večer)

Motivace k tréninku a skloubení reprezentační kariéry s denním životem (večer)

SOBOTA

Downhill okruhy (dop.)

Místo: [autem 10 minut](#)
S sebou: pití
Systém tréninku: hromadný start, první kontrola po cestě na kopci, další v seběhu podle mapy, do cíle po linii
Start: hromadný ve vlnách, opakovaně (okruhy)
Mapa: bez většiny cest a průseků, pozor na vysoké srázy a lomy
Délka okruhů: 0,9 km – 1,5 km
Důraz na: **mapování v náročném terénu ve vysokém tempu, zvládnutí stresové situace hromadného startu**

Kros (odp.)

- technický kros na obratnost
- nácvik O-400
- s sebou: fix

Analýza okruhů (večer)

Závody 2019 – kde jsou, jak se na ně připravit (večer)

NEDELE

Testovací middle (dop.)

Místo:	autem 5 minut
S sebou:	popisník, pití, bundu
Systém tréninku:	middle v závodním tempu
Start:	intervalový podle startovky
Mapa:	1:10 000, e=5m
Kategorie:	Krátká: 3,6 km Dlouhá: 4,6 km
Důraz na:	kontrolovaný mapový výkon ve vysokém tempu

Aktivní odpočinek (odp.)

- kdo máte, vezměte slackline, frisbee, míč...

Analýza middlu (večer)

Farstovaný nočák (večer, v noci)

Místo:	autem 5 minut
S sebou:	bundu, pití (cíl v místě startu)
Start:	800 m klus od aut, ve vlnách (DH16, D18+20, H18+20)
Kategorie:	D16+H16+D18+D20: 3,5 km H18+H20: 5,1 km
Důraz na:	vlastní rozhodování, kontrolu kódů

PONDĚLÍ

Kde to jenom bylo... (dop.)

Místo:	autem 10 minut
S sebou:	pití, bundu
Systém tréninku:	informace na startu
Start:	500 m klus od aut

Přijďte odpočatí, soustředění bude náročné!

Těší se na vás trenéři SCM & TSM JO :-)