

# Sprintové soustředění SCM a TSM JO

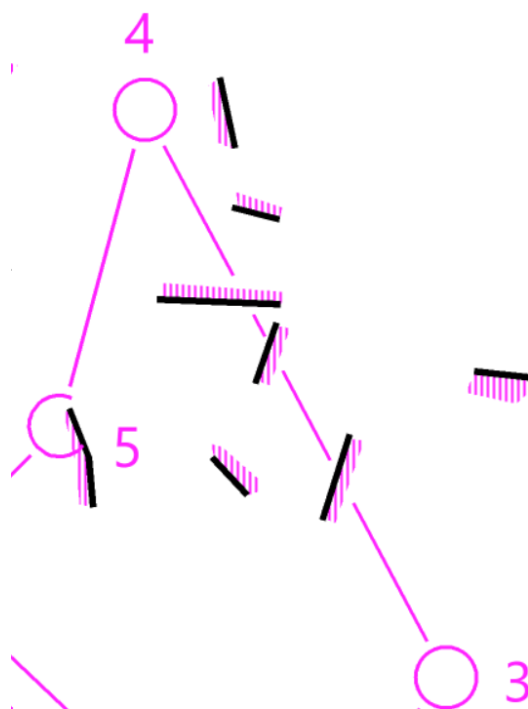
- Termín:** pátek 3. – neděle 5. května 2019
- Místo:** Střední škola pedagogická, hotelnictví a služeb, Litoměřice  
Domov mládeže  
Dlouhá 4, Litoměřice  
50.5334867N, 14.1341147E
- Doprava:** Základní tabulka zde: <https://1url.cz/bMTOi>
- Program:** Pátek - příjezd do 17:30, 18:00 již start prvního tréninku (večeře od 19:30) -> zkuste podle toho přizpůsobit páteční stravu
- |             |   |
|-------------|---|
| Pá podvečer | Sprintotech   |
| Pá večer    | Vyhodnocení 1. tréninku<br>Příprava na sprint aneb kde se dají získat cenné vteřiny |
| So dop.     | Sprintovky  |
| So odp.     | Schodiště<br>Bazén  |
| So večer    | Rozhodni!se – interaktivní hra<br>Vyhodnocení sobotních tréninků                    |
| Ne dop.     | Závod ve sprintu<br>Vyhodnocení závodu  |
- Odjezd po obědě (cca po 13 hod)
- Strava:**
- |                              |   |
|------------------------------|---|
| Plná penze ve školní jídelně |   |
| Pá večeře                    | Kuřecí stehno pečené, vařené brambory, zelný salát  |
| So snídaně                   | Obložený talíř (50g sýr cihla, 1ks játrová paštika, 30g zlatá hana, zelenina), pečivo         |
| SO oběd                      | Kuřecí vývar se zeleninou a těstovinou<br>Přírodní vepřový řízek se sýrem, dušená rýže        |
| SO večeře                    | Krůtí kousky na paprice s kapií, těstoviny  |
| NE snídaně                   | Obložený talířek (50g nářez z šunky, 50g sýr tavený, 30g zlatá hana, zelenina)                |
| NE oběd                      | Bramborová polévka<br>Vepřové rizoto s hráškem a mrkví, sypané strouhaným sýrem, červená řepa |
- Ubytování:** Na postelích na ubytovně SSPHS Litoměřice
- Mapy:** Všechny mapy stav duben 2019, 1 : 4 000, ekv. 2,5 m, ISSOM 2007.  
Aktualizace Adéla a Anetka Havlovy a Radek Novotný.

- Cena:** Celkové náklady 1100 Kč, příspěvek SCM bude 250 Kč, příspěvek pro členy TSM 400 Kč. V celkové ceně není vstup do bazénu (45,- Kč), bude na dobrovolné bázi.
- Co s sebou:** vhodné boty sprint (bez hřebů!), sprintové oblečení do města i do parku, plavky a ručník do bazénu, čelovka, buzola, **SIAC (!)** čip, mapník, hodinky, oblečení na pobyt v místnosti, hygienické potřeby, psací potřeby (propiska a fixa)
- Ražení:**
- |                 |   |
|-----------------|---|
| 1. trénink      | pouze lampiony  |
| 2. – 4. trénink | SportIdent - jednotky budou nastaveny do režimu bezdotykového ražení BEACON |

## Sprintotech

### Aneb had, šváb a další zvířata na Kocandě

- Systém tréninku:** Trénink má dvě části:
- ✓ První část: na mapě najdeš jen start, cíl a mezi koridor
    - H: 1900 m; D: 1300 m
  - ✓ Druhá část: trénink švábů – normální trať, kde však je řada umělých překážek
    - 1 trať: 1330 m



- Nutná výbava:** GPS hodinky. Pokud někdo nemá, bude k vypůjčení.

- (!) Umělé překážky jsou pouze imaginární – v terénu nejsou. Budou zde však trenéři a každé překročení znamená automaticky DISK
- (!) Otoč mapu po první části, až budeš v cíli

**Důraz na:**

- ✓ Pečlivé čtení mapy a držení směru v parku nebo mezi domy
- ✓ Volby postupu
- ✓ Čtení mapy ztížené překážkami
- ✓ Rychlé rozhodování

**Vzdálenosti:** ubytování – start      400 m (pozor přechází se frekventovaná silnice)  
start – cíl                              0 m

**Start:** intervalový  
GPS: 50.5343350N, 14.1387489E

## **Sprintovky aneb udržíš se balíku?**

**Systém tréninku:** Dvoučlenné čtyřúsekové štafety (každý běží 2x)  
Nalosování dvojic proběhne předem, předběžné pořadí: D-H-D-H  
1. až 3. úsek    0,9 – 1,1 km  
4. úsek            1,3 km  
(!) v prostoru je řada kontrol – nutné kontrolovat kódy

**Důraz na:**

- ✓ Rychlé čtení mapy
- ✓ Rychlé rozhodování o volbách postupu
- ✓ Být v kontaktu – držet se v čelní skupině, ale být aktivní
- ✓ Čtení popisů a kódů

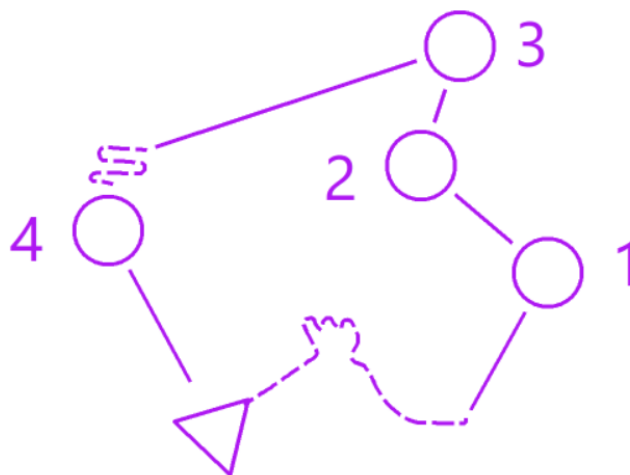
**Vzdálenosti:** ubytování – start      1000 m  
start – cíl                              0 m

**Start:** hromadný  
Na start se jde hromadně  
GPS: 50.5367183N, 14.1257347E

# Schodiště

## aneb shodneš se s mapou i na schodišti?

**Systém tréninku:** 4 - 6x okruhů s výběhem schodů a rychlé čtení mapy a popisů  
4 okruhy D16  
5 okruhů D18, D20, H16  
6 okruhů H18, H20  
každý okruh má cca 500-600 m



- (!) Linie znamená výběh schodů
- (!) Výběh každého okruhu končí na jiném místě
- (!) Kontroly jsou velmi blízko na podobných objektech (odporuje pravidlům – je to trénink)

### Důraz na:

- ✓ Rychlé čtení popisů
- ✓ Rychlé vybíhání/sbíhání schodů a mapování na nich
- ✓ Silové pojetí při vybíhání/sbíhání schodů
- ✓ Rychlé rozhodování na mikrovolbách

**Vzdálenosti:** ubytování – start 400 m  
start – cíl 0 m

**Start:** intervalový po šesticích  
GPS: 50.5319506N, 14.1317061E

# Závod

## aneb pomohly ti předešlé tréninky?

**Systém tréninku:** Závod ve sprintu světového formátu (stavitel Radek Novotný pro TSM JO)

D 2,1 km (3,70 km) / 75 m / 18 kontrol

H 2,4 km (4,15 km) / 80 m / 21 kontrol

(!) Nepřístupná místa budou označena růžovou (50 %) – podobně jako např. na MČR v Táboře 2018

**Důraz na:**

- ✓ Zažití všech typů tréninků absolvovaných na soustředění
- ✓ Důraz na sprintové návyky až do konce trati
- ✓ Simulace běžného závodu ve sprintu

**Vzdálenosti:** ubytování – start 800 m  
ubytování – cíl 350 m  
start a cíl je na jiném místě

**Start:** intervalový podle startovky  
na start běží podle svého startovního času, a to podle warm up mapy (ostatní oblasti jsou zakázané)  
Na startu budou k dispozici popisy kontrol  
GPS: 50.5369144N, 14.1286317E

*Za trenéry TSM a SCM JO*  
Picánek