

Pokyny

Jarní prázdniny SCM/TSM JO

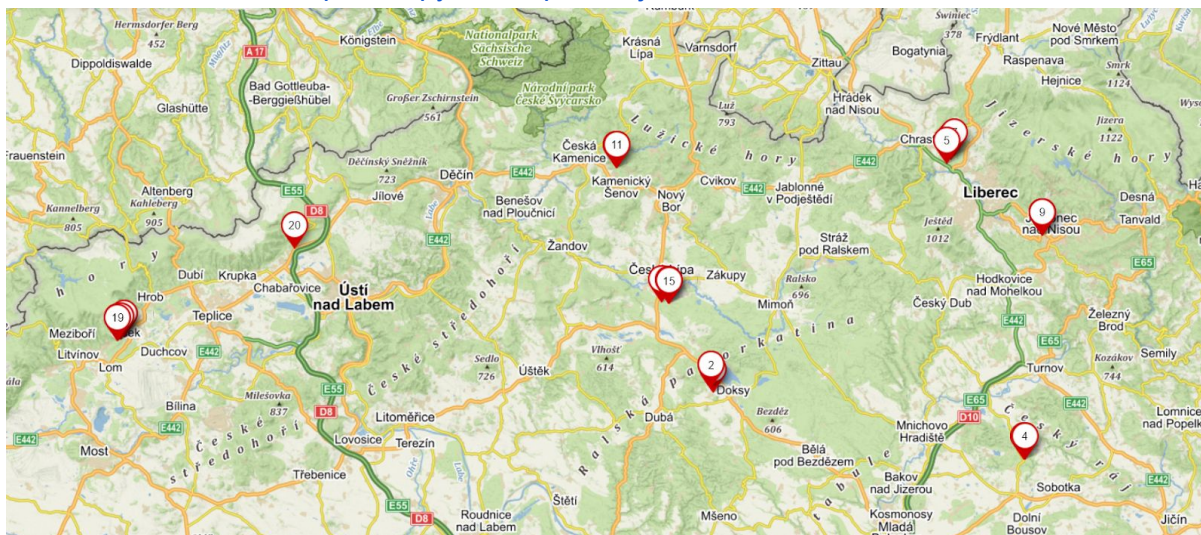
V důsledku řady omezení z důvodu pandemie COVID-19 není možné uspořádat plánované soustředění SCM/TSM JO. Rozhodli jsme se proto uspořádat alternativu - postavené tréninky rozmístěné po celé naší oblasti pro individuální trénink. Tréninky mohou využít i další zájemci napříč Ještědskou oblastí.

Datum: tréninky budou postavené min. v termínu 29. 1. - 7. 2. 2021

Kontroly: červenobílé nebo modrobílé mlíko na všech kontrolách

Mapy: Všechny mapy jsou ve složce na <https://1url.cz/@mapySCM2021> ve formátu PDF pro vtištění. U většiny tréninků jsou také k dispozici všechny kontroly na neupravené mapě - lze využít pro trénink začátečníků.
Každý může zvolit trať libovolně dle chuti.

Lokality: podrobně rozepsány níže
přehledná mapa všech startů, cílů a parkovišť:
<https://mapy.cz/s/fupenuvoja>



Výsledky: Každý trénink, příp. okruh vyplňte do následující tabulky (vč. nahrání GPS záznamu, pokud budete mít k dispozici):
<https://1url.cz/@vysledkySCM2021>

Program online: **Úvodní přednáška 2.2. od 19:00 - Číba**
- Odkaz pro připojení vám bude zaslán nejpozději v úterý 2.2. v 18:30 hod
Metodická přednáška + rozbor tratí 7.2. od 19:00 - Matějček, Číba

- Odkaz pro připojení vám bude zaslán nejpozději v úterý 7.2. v 18:30 hod

Buďte prosím dochvilní a na online program doražte nejpozději v 19:00 příslušného dne.

Upozornění: Tréninky jsou individuální, dodržujte veškerá vládní nařízení

Další informace: Jan Pícek, jan.picek@mymaps.cz, 608 324 456

Seznam a informace k tréninkům:

Trénink č. 1 - Selská rokle

Typ tréninku: Dlouhé postupy

Parametry tratí: H12, D12, (D14) - 3,6 km / 5k
(D14), H14, D16 - 5,3 km / 6 k
H16, D18, D20 - 6,4 km / 6 k
H18, H20 - 7,4 km / 7 k

Zaměření tréninku: pečlivé volení postupů, vytrvalost

Parkoviště: Skalka u Doks - 50.5665142N, 14.6244431E

Start a cíl: 50.5712978N, 14.6216322E
Cesta z parkoviště je daleko 600 m

Mapa: Selská rokle - 1 : 10 000, ekv. 5m

Stavitel tratí: Vít Koštejn

Poznámka: je povolené běhat po polích

Trénink č. 2 - Pomníky

Typ tréninku: Lesní sprinty

Parametry tratí: Jsou připraveny dvě tratě, každá je odlišná.
A - 2,1 km / 9 kontrol
B - 2,5 km / 12 kontrol
Mladší závodníci (DH12, příp. DH14) mohou běžet na mapě s cestami

Zaměření tréninku: Důrazné čtení mapy, dohledávek a správný výběr drobných voleb postupů současně při velké rychlosti. Na mapě chybí cesty.

Parkoviště: 50.4986722N, 15.1215853E, případně v okolí tak, abyste nepřekáželi

na křižovatce

Start a cíl: Cesta z parkoviště je cca 50-100 m, dohleďte prosím dle mapy

Mapa: 1 : 5 000, ekv. 5 m

Stavitel tratí: Jindřich Kořínek

Upozornění: **je přísně zakázáno běhat s boty s kovovými hroty (!)**

Trénink č. 3 - Bedřichovka

Typ tréninku: okruhy

Parkování: 50.7979864N, 14.9981753E

Parkuje se na louce podél cesty. Možnosti parkování ovlivněny množstvím sněhu.

Mapa: Bedřichovka 1:10 000, e 5 m, vydáno: 2015

Porosty berte s rezervou. Nachází se zde dost nových pasek.
Kontrola č. 52 je v reálu na pasece.

Trénink: Okruhy - důraz na dohledávky, předem připravený správný odběh od kontroly, azimuty, změny směrů

Je připraveno celkem 7 okruhů ze dvou startů. Každý si volí okruhy podle svých schopností.

Start 1 – okruh A (1.7 km, 8k), okruh B (2.4 km, 9k), okruh C (2 km, 6k)

Start 2 – okruh D (2 km, 7k), okruh E (2.6 km, 11k), okruh F (1.8 km, 8k)

Start 2 – okruh G (3.1 km, 7k) – vrstevnicová mapa!

Okruhy C a F jsou určeny dětem (DH12)!

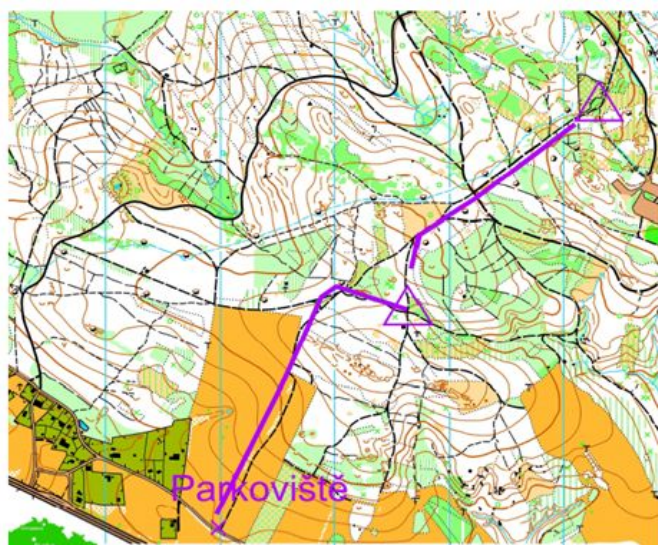
Kontroly: Na kontrolách jsou igelitové červené fáborky označené číslem kontroly. Běhá se na dotek.

Stavitel tratí: Kateřina Kašková

Vzdálenosti: Parkoviště – start 1 800m

Start 1 – start 2 500m

Start 2 – parkoviště 1300m



Trénink č. 4 - Jablonec

Typ tréninku:	Městský sprint
Parametry tratí:	H12, D12 - 1,4 km / 8 k D14, H14, D16 - 1,9 km / 9 k H16, D18, D20 - 2,1 km / 13 k H18, H20 - 2,4 km / 15 k
Zaměření tréninku:	rychlost, pečlivé čtení nepřekonatelných objektů a výběr postupů
Parkoviště:	50.7254450N, 15.1507731E
Start a cíl:	Je v blízkosti parkoviště (neoznačeno)
Mapa:	Žižkáč - 1 : 4 000, ekv. 2 m, dle ISSprOM 2019
Stavitel tratí:	Jan Pícek
Upozornění:	V mapě jsou nepřekonatelné symboly - je zákaz je překonávat
Poznámka:	Kontroly jsou ve městě - je možné, že od roznosu mohlo dojít k odcizení. Pokud jste si jistí svou polohou, dlouho se nezdržujte a běžte na další kontrolu.
Doporučení:	Před nebo po tréninku využijte možnost lyžování v Jizerských horách (nástupní místo Bedřichov, Hrabětice, Souš aj.)

Trénink č. 5 - Pysk

Typ tréninku:	Řetízek kontrol
Parametry tratí:	H12, D12 - 1,9 km / 95 m / 6 k D14, H14, D16 - 3,2 km / 250 m / 17 k H16, D18, D20 - 4,3 km / 325 m / 22 k H18, H20 - 5,2 km / 360 m / 25 k
Zaměření tréninku:	stále být ve střehu, jemně mapovat veškeré detaily
Parkoviště a cíl:	50.7935508N, 14.4696689E
Start:	cca 50 m od parkoviště
Mapa:	1 : 7 500, ekv. 5 m, rozměr A5
Stavitel tratí:	Matěj Burda

Upozornění: Bud'te ohleduplní vůči zvěři, je zde velké množství srnek / laní.
Po tréninku je možno využít blízkých běžkařských tratí na Polevsku.

Trénink č. 6 - Sosnová

Typ tréninku: Vrstevnicovka

Parametry tratí: H12, D12 - 2,4 km / 8 k (úplná mapa)
D14, H14, D16 - 3,7 km / 16 k (úplná mapa)
H16, D18, D20 - 4,3 km / 16 k (vrstevnicovka)
H18, H20 - 4,9 km / 18 k (vrstevnicovka)

Zaměření tréninku: jemné čtení vrstevnicových detailů, důraz na směry a vrstevnice

Parkoviště: 1 - v blízkosti startu a cíle - 50.6574069N, 14.5529033E
2 - pokud bude 1) obsazená - 50.6578761N, 14.5423300E

Start a cíl: cca 50 m od parkoviště - 50.6571825N, 14.5533056E, cíl trochu dál po cestě

Mapa: 1 : 7 500, ekv. 5 m

Stavatel tratí: Vratislav Lamač

Trénink č. 7 - Salesiova výšina

Typ tréninku: Kombotech

Parametry tratí: H12, D12 - 2,9 km / 8 k (úplná mapa)
D14, H14, D16 - 3,7 km / 16 k
H16, D18, D20 - 4,5 km / 19 k
H18, H20 - 5,5 km / 24 k

Zaměření tréninku: Trénink se skládá ze 4 částí:
1/ Free order - správný výběr taktiky. Kontroly oraz dle uvážení.
2/ Azimuty - je třeba držet přesný azimut mezi dvěma kontrolami a neuhýbat ze směru
3) Vrstevnicovka - jemné čtení vrstevnicových detailů
4) Švýcarská hra - odhad vzdáleností, čtení dohledávky, určení záchytných bodů při realizaci postupů

Parkoviště: Parkování 1 - v blízkosti startu a cíle, 50.6196358N, 13.6729508E
Parkování 2 - v případě zaplnění P1 - 50.6202758N, 13.6773283E
Parkování 3 - v případě zaplnění P1 a P2 - 50.6233661N, 13.6831861E

Start a cíl: na stejném místě, 70 m od P1 - 50.6191731N, 13.6725861E

Mapa: 1 : 10 000, ekv. 5 m

Stavitel tratí: Jan Picek / roznos a pomoc Michal Žejdlík

Trénink č. 8 - Oprám

Typ tréninku: Had

Parametry tratí: Koridor o délce 5,1 km - lze na několika místech zkrátit

Zaměření tréninku: Koncetrovaný výkon po celé trati - držet se v koridoru za použité buzoly, odhadu vzdáleností a záchytných bodů

Parkoviště: 50.7122028N, 13.9556986E

Start a cíl: Na okraji parkoviště

Mapa: 1 : 10 000, ekv. 5 m

Stavitel tratí: Jan Picek

Děkujeme moc všem klubům i trenérům, kteří se podíleli na přípravě!