

# POKYNY



## Úvodní soustředění TSM a SCM JO 2022



- Termín:** pátek 11. 11. – neděle 13. 11. 2022
- Místo:** Sloup v Čechách, [RS Stap \(https://mapy.cz/s/panavaseke\)](https://mapy.cz/s/panavaseke)
- Doprava:** Není zajišťována hromadně. Pro domluvu případných spolujízd využijte organizační [tabulku dopravy](#). Pokud budete mít problém dostat se na soustředění, napište.
- Příjezd:** V pátek 16:30 – 17:00. Ihned po příjezdu začíná trénink, buďte na to připravení.
- Odjezd:** v neděli po obědě
- Strava:** Zajištěna plná penze od páteční večere do nedělního oběda
- Ubytování:** vytápěné pokoje s povlečením
- Cena:** Přímo na soustředění se budou hradit následující částky.  
TSM A: 300 Kč  
TSM B: 400 Kč  
SCM: 500 Kč  
Ostatní: 1500 Kč (celá cena soustředění)
- V případě, že bude po uzávěrce vyúčtování zjištěno, že je potřeba uhradit vyšší podíl, budete kontaktováni do konce listopadu.
- Co s sebou:** **čelovka**, **buzola**, **čip**, **mapník (formát A3)**, běžecké oblečení do lesa, teplé oblečení (čelenka, čepice, rukavice), oblečení na pobyt v místnosti, přezůvky, hygienické potřeby, psací potřeby (červená fixa), **GPS hodinky**

# Kompletní program soustředění

## Společné info pro všechny tréninky:

- popisy jsou vždy jen na mapě
- na kontrolách jsou malé tréninkové lampiony
- na tréninky s sebou bundu (overall), pití
- boty s hřeby jsou povolené

## PÁTEK

### Týmová hra – Slavíček (več.)

Start: cca 17:30, přijďte připravení  
Typ tréninku: týmová noční hra (přesná pravidla budou vysvětlena na místě)  
Důraz klást na: **výběr ve tmě dobře viditelných orientačních bodů  
držení směru**

START	CÍL	RAŽENÍ	STARTOVKA
0 m	0 m	lístečky	hromadně

### Číba – Fungování SCM a TSM JO v sezóně 2023 (več.)

## SOBOTA

### Kombotech – Slavíček (dop.)

Mapa: Slavíček, 1 : 10 000, e = 5 m  
Tratě: D14, D16 – 3,5 km s možností zkrácení  
H14, H16, D18, D20 – 4,2 km s možností zkrácení  
H18, H20 – 5 km s možností zkrácení  
Typ tréninku: procvičení základních dovedností orientačního běžce jako je orientace pomocí vrstevnic, azimut a držení linie.  
Důraz klást na: **neustálý kontakt s mapou**  
Poznámka: Na start si vezte bundy. Odnese vám je zpět na ubytování. Z cíle klusem na ubytko.

START	CÍL	RAŽENÍ	STARTOVKA
1500 m / 125 m	900 m	SI	ano

### Scorelauf dvojic – Údolí samoty (odp.)

- Mapa: Údolí samoty, 1 : 15 000, e = 2 m / 5 m, formát A3  
 Limit: 90 minut  
 Typ tréninku: scorelauf dvojic s různě obodovanými kontrolami (viz popisy) a časovým limitem  
 Důraz klást na: **stihnutí limitu!, kvalitní příprava plánu tratě**

START	CÍL	RAŽENÍ	STARTOVKA
0 m	0 m	kleště	ano

### Tomáš Křivda – Cesta k úspěchu (več.)

## NEDĚLE

### Farstované okruhy – Údolí samoty (dop.)

- Mapa: Údolí samoty , 1 : 10 000, e = 5 m  
 Tratě: D14-16 – 3 okruhy (dohromady 3,8 km) + možnost přidání/odebrání  
 H14-16 – 3 okruhy (dohromady 4,3 km) + možnost přidání/odebrání  
 D18-20 – 4 okruhy (dohromady 5,2 km)  
 H18-20 – 5 okruhů (dohromady 6,9 km)  
 Typ tréninku: simulace specifické situace hromadného startu na štafetách  
 Důraz klást na: **mentální klid ve vypjaté situaci a soustředění se pouze na orientaci**

START A CÍL	RAŽENÍ	STARTOVKA
4000 m (autem)	SI	ne

**PŘIJEĎTE ODPOČATÍ, SOUSTŘEDĚNÍ BUDE NÁROČNÉ**

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