

Pokyny

Únorové soustředění SCM/TSM JO

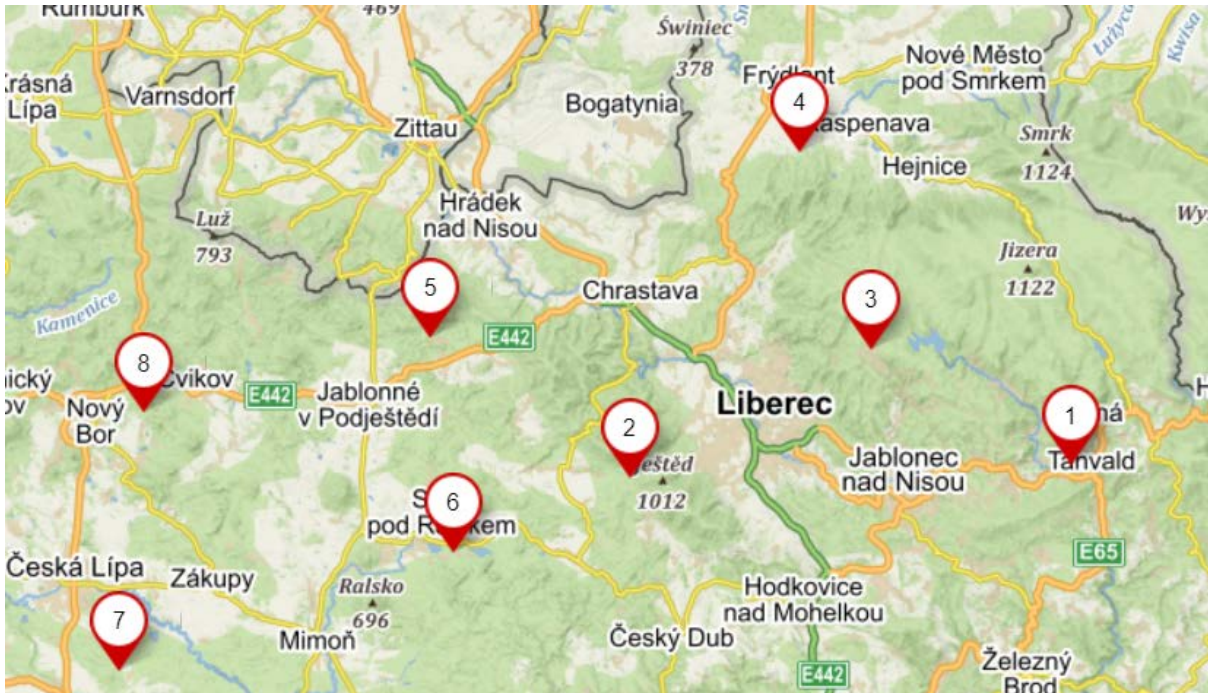
V návaznosti na předchozí úspěšný ročník únorového soustředění v podobě stavby několika „areálů pevných kontrol“ na dobu dvou měsíců jsme i pro tento rok zachovali soustředění touto formou. Tréninky mohou využít i další zájemci napříč Ještědskou oblastí.

Datum: tréninky budou postavené min. v termínu 7. 2. - 31. 3. 2021

Kontroly: červenobílé nebo modrobílé mlíko na všech kontrolách

Mapy: Všechny mapy jsou ve složce [MAPY TRÉNINKŮ](#) 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:
[MAPA VŠECH TRÉNINKŮ](#)



Upozornění: Tréninky jsou individuální

Další informace: Honza Kočib, jakocib@gmail.com, 731 318 737

Seznam a informace k tréninkům:

Trénink č. 1 – Tanvald

Typ tréninku: Městský sprint

Parametry tratí: Dva sprintové okruhy

Parkoviště: V místě startu a cíle 50.7393664N, 15.2926833E

Trať: Bez fáborků, Kontroly jsou jasné objekty na sídlišti
Nutně dodržovat privat a nepřekonatelné značky!

Stavitel tratí: Jan Picek

Trénink č. 2 – Dobrá voda

Typ tréninku: Long

Trénink č. 3 – Druzcovský les

Typ tréninku: Middle

Parkování: 50.7334483N, 14.9606739E

Mapa: Druzcovský les 1:10 000, e 5 m

Stavitel tratí: Mery Podrábská

Vzdálenosti: Parkoviště v místě startu a cíle

Trénink č. 4 – Jizerské hory LOB

Typ tréninku: LOB scorelauf

Parkování: 50.7945322N, 15.1422711E

Mapa: Jizerské hory - Bedřichov

Stavitel tratí: Pepíno Nagy

Vzdálenosti: Parkoviště téměř v místě startu a cíle

Trénink č. 5 – Skalní brána

Parkování: 1. parkoviště 50.8882308N, 15.0882283E (P1- start 1100 m)
2. parkoviště 50.8916150N, 15.1030769E (P2- start 1500 m)

Mapa: P2 – parkuje se na kraji louky u lesa
Skalní brána 1:10 000, e 5 m, vydáno: 2017
V prostoru se nachází nové paseky a oplocenky.

Stavitel tratí: Kateřina Kašková

Trénink: Okruhy

Je připraveno celkem 5 okruhů. Každý si volí okruhy podle svých schopností.

Okruh_A (2,2 km, 7k)

Okruh_B (2 km, 6k)

Okruh_C (1,5 km, 6k)

Okruhy D (1,8 km, 6k) a E (1,3 km, 6k) jsou určeny dětem (DH12).

Zaměření tréninku: Hlídej si směr (buzola!). Na každou kontrolu měj připravený plán (záchytné body!). Na kontrolu se odražež z jasného bodu, který si předem stanovíš (ne na random). Alespoň jeden okruh, pokud počasí dovolí, zkus jít svižnějším tempem (ne ten první!).

Kontroly: Na kontrolách jsou igelitové červenobílé fáborky označené číslem kontroly.

Běhá se na dotek.

Trénink č. 6 - Polesí

Parkování: 1. parkoviště 50.8003419N, 14.8108536E (P1- start 0 m) cca 6 míst
2. parkoviště 50.8002064N, 14.8140400E (P2- start 300 m)

Mapa: Polesí (U Tří pánů, Hadí stezka) 1:10 000, e 5 m

Stavitel tratí: Kateřina Kašková

Trénink: vrstevnicovka
Jsou připraveny 4 tratě.
H18, H20 (6 km, 15k)
H16, D18, D20 (5.3 km, 14k)
D16 (H14, D14) 4.3 km, 12k
D12, H12 (2.7 km, 10k)

Zaměření tréninku: Vytvoř si plán postupu. Sleduj výrazné vrstevnicové linie (hřbety, údolí). Orientaci ti usnadní zakreslené skály. Čti popisy. Pořád měj zorientovanou mapu. Nenech se rozhodit cestami, hustníky... Ignoruj je, soustřeď se jen na vrstevnice. Uvědom si, jestli máš běžet do kopce, nebo z kopce.

Kontroly: Na kontrolách jsou igelitové červenobílé fáborky označené číslem kontroly.

Běhá se na dotek.

Trénink č. 7 – Stráž pod Ralskem

Typ tréninku: Middle

Mapa: 1:10000 formát A5

Zaměření tréninku: Soustředěný a kontrolovaný výkon, důraz na vnímání vrstevnicových tvarů

Parkoviště: Parkování - v blízkosti startu, 50.6972500N, 14.8280725E

Start: 50.6947822N, 14.8294892E

Stavitel tratí: Matěj Burda

Trénink č. 8 – Sosnová - Srní

Typ tréninku: Middle – H16 a výše Kombotech

Zaměření tréninku: Soustředění na buzolu, volbu směru. Být si jistý vždy kde jsem.

Parkoviště: 50.6432894N, 14.5742628E [Parkoviště, start a cíl – přehledová mapa](#)

Mapa: 1 : 10 000, ekv. 5 m

Stavitel tratí: Vratislav Lamač

Trénink č. 9 – Radvanec

Typ tréninku: Kombotech

Mapa: 1:10000 formát A5

Zaměření tréninku: Pečlivá práce s buzolou, výběr bezpečných záchytných bodů na postupu

Parkoviště: Parkování - v blízkosti startu, 50.7641239N, 14.5953925E

Start: 50.7660331N, 14.5924242E

Stavitel tratí: Matěj Burda

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