

POKYNY

sprintové soustředění

SCM/TSM JO 2023

- Termín:** sobota 2.9. – neděle 3.9.2023
- Místo:** sobota - Frýdlant / neděle - dop. Česká Lípa, odp. Doksy
Místo ubytování:
<https://strevlik.cz/pracoviste/oldrichov-v-hajich>
50.8409956N, 15.0685972E
- Doprava:** Není organizována. Pro domluvu případných spolujízď využijte organizační [tabulku dopravy](#).
V sobotu na závody se každý dopravuje se svým oddílem. Ze závodů se nechte vyložit v místě ubytování. (Je to pro všechny cestou, žádná zajižd'ka.) Na nedělní dopravu máme zatím tři trenérská auta (Pája, Číba, Katka) + Bód'a Heczková. Napište se prosím všichni do tabulky dopravy, at' naplníme auta. Zbývající dva lidi nějak vyřešíme.
- Příjezd:** Příjezd na ubytování po skončení odpoledního závodu. Večeře je zatím objednána na 17:00.
- Program:** sobota - 2x OŽ ve sprintu (odpolední závod s hromadným startem)
neděle - sprintové úseky, Knock-out sprint
- Strava:** zajištěna plná penze, začínáme v sobotu večerí, končíme v neděli obědem. Oběd je objednan v České Lípě v restauraci, hradí SCM/TSM.
- Ubytování:** pokoje s povlečením
- Terén:** městská zástavba, parky...
- Cena:** 900 Kč za celé soustředění,
cena pro členy TSM A: 200 Kč (příspěvek 700 Kč)
cena pro členy TSM B: 300 Kč (příspěvek 600 Kč)
cena pro členy SCM: 400 Kč (příspěvek 500 Kč)
platba v hotovosti na soustředění nebo po dohodě faktura na klub
- Co s sebou:** buzola, **čip**, mapník (formát A4), běžecké oblečení do města, teplé oblečení (čelenka, čepice), oblečení na pobyt v místnosti, **přezůvky**, hygienické potřeby, psací potřeby, **GPS hodinky**

Kompletní program soustředění

NEDELE

Sprintové úseky - Česká Lípa (dop.)

- Mapa: Česká Lípa, 1 : 4 000, e = 2 m
- Trat': společná, 4 sprintové úseky, celkem 3,6 km
- Typ tréninku: 4 sprintové úseky s umělými překážkami (v mapě tlustou fialovou čarou nebo šrafy, v terénu nebude značeno, dodržujte je a buďte fair play), starty označené v mapě výrazným nápisem S1 až S4, z cíle přesun volně na start dalšího úseku
- Důraz klást na: **precizně zvolený postup s ohledem na nepřekonatelné překážky ve vysoké rychlosti**

START	CÍL	RAŽENÍ	STARTOVKA
0 m	700 m	dotyk	ne

Knock-out sprint - Doksy (odp.)

- Mapa: Doksy, 1 : 4 000, e = 2 m
- Trat': semifinále 1,7 km
finále 0,9 km
- Typ tréninku: knock-out sprint (hromadný start po skupinách, může být použita rozdělovací metoda), v mapě tlustou fialovou čarou nebo šrafy, v terénu nebude značeno, dodržujte je a buďte fair play
Semifinále: rozřazení do 3 skupin podle výsledků ze sprintu v sobotu, první 2 ze slabších skupiny do finále postoupí do silnější a naopak 2 nejpomalejší ze silnější sestoupí
Finále: první v cíli je vítěz
- Důraz klást na: **kontrolovaný samostatný výkon v balíku**

START	CÍL	RAŽENÍ	STARTOVKA
300 m (SF)	jako start	dotyk	hromadný start