

POKYNY

Jarní soustředění SCM/TSM JO 2023

Termín:	pátek 17. 3. – neděle 19. 3. 2023
Místo:	Krasnice Rekreační středisko Krasnice (http://krasnice.cz/ , https://mapy.cz/s/gapatefako)
Doprava:	Není organizována. Pro domluvu případných spolujízď využijte organizační tabulku dopravy . Pokud budete mít problém dostat se na soustředění, napište.
Příjezd:	příjezd v pátek do 17:30, odjezd v neděli po obědě
Program:	podrobně popsán níže
	Strava: zajištěna plná penze, začínáme v pátek večer, končíme v neděli obědem
	Ubytování: pokoje vytápěné, vybavené povlečením
	Terén: převážně rovinatý, velké množství cest a průseků, porostově rozmanitý
Cena:	TSM: 500,- SCM: 1000,- Open: 1500,- platba v hotovosti na soustředění nebo po dohodě faktura na klub
Co s sebou:	čelovka , buzola, čip , mapník (formát A4), běžecké oblečení do lesa, teplé oblečení (čelenka, čepice), oblečení na pobyt v místnosti, přezůvky, sálová obuv , podložka na cvičení (karimatka), masážní válec (kdo má), batůžek na tréninky mimo ubytování, hygienické potřeby, psací potřeby, červená fixa, barevné pastelky! , GPS hodinky

Kompletní program soustředění

Společné info pro tréninky:

- popisy jsou vždy jen na mapě
- na kontrolách jsou malé tréninkové lampiony + někdy SI krabičky
- na tréninky s sebou bundu, pití, věci na převlečení

PÁTEK

Nočák — Krasnice (večer)

Místo: Krasnice - ubytování

Mapa: U bláta, 1 : 10 000, e = 5 m

Tratě: DH16 (1.rok): 4 km
DH16 (2.rok): 4,6 km
D18, D20: 5,2 km
H18, H20: 5,9 km

Důraz klást na: seznámení se s novým terénem, postupování po záchytných bodech, udržení směru

START	CÍL	RAŽENÍ	STARTOVKA
500 m	stejně jako start	NA DOTYK	NE

SOBOTA

Směry — Semín (dop.)

Mapa: Semín, 1 : 15 000, e = 5 m

Tratě: D16: 4,1 km / 15 m
D18, D20, H16: 5,5 km / 35 m
H18, H20: 7,3 km / 30m

Typ tréninku: držení směru s korekcí výraznými body

Důraz klást na: Primárním cílem je dnes držet azimut. Takže 80 % času koukejte klidně jen na buzolu a běžte pilu. Nesnažte se hledat v terénu každý objekt, kolem kterého běžíte. Azimut vám má orientaci usnadnit, ne ji zpomalit! Vyberte si pouze výrazné liniové a plošné objekty (velké

cesty, potoky, paseky, tmavé hustníky **a vrstevnice**), na kterých můžete azimut upravit, pokud jste se odchýlili. Např. "přebíhám velkou cestu, vpravo po ní má být paseka" nebo "probíhám hustník, měl bych vyběhnout u vidlice potoku". Vždy si vyberte výrazný objekt cca 150 m před kontrolou, od kterého půjdete přesným směrem na dohledávku!

START	CÍL-UBYTKO	RAŽENÍ	STARTOVKA
20' autem + 1000 m	20' autem	NA DOTYK	NE

Middle — Semín (odp.)

Mapa: Semín , 1 : 10 000, e = 5 m

Tratě:
D16: 2,7 km
D18, D20: 3,1 km (mapa bez cest)
H16: 3,0 km
H18, H20: 3,5 km (mapa bez cest)

Typ tréninku: rychlý middle v rovinatém terénu

Důraz klást na: Jsme na začátku sezóny, nejde o to vyhrát, ale zvládnout trénink bez technické chyby. **Dodržuji plán** (pokud ho nemám, nevyrážím na další kontrolu!), **držím a kontroluji směr**, vnímám porosty a terénní detaily.

START	CÍL-UBYTKO	RAŽENÍ	STARTOVKA
20' autem + 700 m	v blízkosti startu	SI	ANO

VEČER:

Mapová příprava nedělního tréninku

GPS analýza + rozbor postupů

Společné protahování

NEDĚLE

Záchytné body, azimuty, odhad vzdálenosti — Krasnice (dop.)

Místo:	Krasnice - ubytování
Mapa:	Litošice , 1 : 15 000, e = 5 m
Tratě:	DH16 (1. rok): 3,9 km DH16 (2.rok): 4,4 km D18, D20: 5,2 km H18, H20: 5,7 km
Typ tréninku:	výběr vhodných záchytných bodů, udržení směru, odhad vzdálenosti
Důraz klást na:	Tomuto tréninku bude předcházet v sobotu večer mapová příprava. Dostanete mapu se svojí tratí a na bílý papír, na němž bude pouze vaše trať a popisy, si zakreslíte vhodné záchytné body. Zvolte si pouze ty důležité (ani příliš málo, ani zbytečně hodně). Sledujte vrstevnice, velké cesty, hustníky, paseky... Nezapomeňte i na to, co vás může zastavit, pokud kontrolu přeběhnete. Při samotném tréninku si pečlivě nastavte azimut, postupujte po jednotlivých záchytných bodech a odhadujte vzdálenost. PASTELKY nutné!

START	CÍL-UBYTKO	RAŽENÍ	STARTOVKA
500 m	400 m	NA DOTYK	ANO