

POKYNY

Velikonoční soustředění SCM/TSM JO 2023

- Termín: **pátek 7. 4. – pondělí 10. 4. 2023**
- Místo: Milovy, Penzion [Poslední Míle](#)
- Doprava: Není organizována. Pro domluvu případných spolujízď využijte organizační [tabulku dopravy](#). Pokud budete mít problém dostat se na soustředění, napište.
- Příjezd: 14:30. Odchod na první trénink v 15.00. Nemějte zpoždění!
- Program: V areálu je hřiště (kdo chce, může vzít míč). Pokud bude hezky a bude čas, věnujeme chvíli výuce skalního lezení (kdo má možnost, vezte si s sebou sedák, lezečky a helmu!)
- Strava: zajištěna plná penze, začínáme v pátek večer, končíme v pondělí obědem.
- Ubytování: pokoje s povlečením nebo vytápěné chatky s povlečením
- Terén: Převážně jehličnatý les s hustou sítí cest, průseků a vodotečí a těžkou běžeckou podložkou. Místy oblasti s kamennými detaily. Nadmořská výška 600 - 815 m n. m.
- Cena: 2900 Kč za celé soustředění,
cena pro členy TSM: 1700 Kč
cena pro členy SCM: 2100 Kč
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, hygienické potřeby, kartička pojištěnce nebo její kopie, psací potřeby (červená fixa, barevné pastelky), **GPS hodinky, popisník**
- Info pro holky: Nezapomeňte na velikonoční koledu

Kompletní program soustředění

Společné info pro tréninky:

- popisy jsou buď na mapě nebo vám je před startem rozdáme (klasika)
- na kontrolách jsou malé tréninkové lampiony
- na tréninky s sebou bundičku, pití
- BBA dobrovolně, individuálně

PÁTEK

Sudá-lichá (odp.)

Místo: Milovy

Mapa: Milovy, 1: 10 000, e 5 m

Tratě: sudá-lichá 5 km, 2x možnost zkrátit o 1 km

Typ tréninku: střídáte se ve dvojici ve vedení na kontroly (jeden má v mapě sudé, druhý liché)

Důraz klást na: Přesné čtení mapy a kontakt s terénem, účelem není proběhnout trať rychle, ale celou dobu mít kontakt s mapou. Pokud nebudete stíhat, klidně zpomalte.

| START | CÍL | RAŽENÍ | STARTOVKA |
|--------|--------|--------|-----------|
| 1600 m | 1600 m | dotyk | na místě |

Nočák (noc)

Místo: Milovy

Mapa: 1: 10 000, e=5m

Tratě: short - 3,6 km
long - 5,3 km

Typ tréninku: nočák

Důraz klást na: Bude to nočák týden před MČR. Dbejte na to, abyste se ve tmě cítili jistí a nedělali chyby. Cílem není jít co nejrychleji, ale v klidu vše najít.

| START | CÍL | RAŽENÍ | STARTOVKA |
|-------|-----|--------|-----------|
| 0 m | 0 m | dotyk | - |

SOBOTA

Middle (dop.)

Místo: Milovy
 Mapa: 1 : 10 000, e = 5 m
 Tratě: D16 - 3,1 km
 H16+D18+D20 - 3,4 km
 H18+H20 - 4,0 km
 Typ tréninku: Downhill middle
 Důraz klást na: Minimalizovat chyby v závodní rychlosti

| START | CÍL | RAŽENÍ | STARTOVKA |
|--------|-----|--------|-----------|
| 1,6 km | 0 m | SI | ano |

Egghunt (odp.)

Místo: Milovy - kemp
 Mapa: Egghunt spešl 1 : 10 000, e 5 m
 Tratě: Egghunt
 Typ tréninku: Uvolněný trénink ve skupinách
 Důraz klást na: Čtení nápověd

| START | CÍL | RAŽENÍ | STARTOVKA |
|-------|-----|--------|-----------|
| 0 | 0 | vejce | hromadřák |

Rozbor middlu (večer)

NEDELE

Klasika (dop.)

Místo: Malinská skála
 Mapa: 1 : 15 000, e = 5 m
 Tratě: D16: 5,2 km / 90 m
 H16: 7,2 km / 150 m
 D18: 6,6 km / 110 m
 H18: 9,0 km / 240 m
 Typ tréninku: Modelový trénink na klasické trati

Důraz klást na: Zkuste to jít závodně v tempu. Včas si rozmyslete volby postupů, ale nezapomeňte mít vždy jasný navigační plán (záchytné objekty a přesná dohledávka od jasného objektu před kontrolou).

| START | CÍL | RAŽENÍ | STARTOVKA |
|-----------------------|-----|--------|-----------|
| 1800 m 115 m přev. | 0 m | SI | ano |

Farstované okruhy (odp.)

Místo: Milovy
 Mapa: 1 : 10 000, e = 5 m
 Tratě: 4 okruhy (1,1-1,5 km)
 Typ tréninku: Farstované okruhy, start hromadný po skupinách
 Důraz klást na: Bezchybný výkon, jít rychle, ale kontrolovaně, nenechat se strhnout soupeři na špatnou kontrolu

| START | CÍL | RAŽENÍ | STARTOVKA |
|--------|-----------|--------|-----------|
| 1400 m | na startu | SI | - |

Rozbor klasiky (večer)

PONDĚLÍ

Štafety (dop.)

Místo: Milovy
 Mapa: 1 : 10 000, e = 5 m
 Tratě: Délka tratí bude oznámena na soustředění
 Typ tréninku: Štafetový závod společně s jičínským klubem
 Důraz klást na: Nenechat se rozhodit ostatními běžci a jít si to své

| START | CÍL | RAŽENÍ | STARTOVKA |
|-------|-----|--------|-----------|
| 0 m | 0 m | SI | - |