

# POKYNY

## Květnové soustředění SCM/TSM JO 2023

Termín:	<b>pátek 12. 5. – neděle 14. 5. 2023</b>
Místo:	<a href="#">Autokemp Mostek</a>
Doprava:	Není organizována. Pro domluvu případných spolujízd využijte organizační <a href="#">tabulku dopravy</a> . Pokud budete mít problém dostat se na soustředění, napište.
Příjezd:	v 16:15 <b>rovnoú na tréning</b> (Čistá u Horek – <a href="#">mapa</a> ), večere 18:45 (vezte si něco malého k zakousnutí po tréningu)
Strava:	zajišťěna plná penze v <a href="#">Restauraci Za Mostem</a> , začínáme v pátek večerí, končíme v neděli obědem
Ubytování:	pětilůžkové chatky s povlečením
Terén:	podhorský, tvarově a porostově rozmanitý, středně hustá síť cest, s rozličnými terénními a kamennými útvary
Cena:	1500 Kč za celé soustředění, cena pro členy TSM: zdarma, cena pro členy SCM: 500 Kč, platba v hotovosti na soustředění nebo po dohodě faktura na klub
Co s sebou:	<b>buzola</b> , čip, mapník, běžecké oblečení do lesa, teplé oblečení (čelenka, čepice), oblečení na pobyt v místnosti, přezůvky, hygienické potřeby, plavky, psací potřeby (červená fixa), <b>GPS hodinky</b> , zájemci <b>plavky</b> - v areálu by mělo být koupališťě

## Kompletní program soustředění

### Společné info pro tréningy:

- popisy jsou vždy jen na mapě
- na kontrolách jsou malé tréningové lampiony
- na tréningy s sebou bundu, pití
- BBA dobrovolně, individuálně

## PÁTEK

### Vrstevnicovka — Čistecká hůra (odp.)

- Místo: Čistá u Horek ([mapa](#))  
Mapa: Čistecká hůra, 1 : 10 000, e = 5 m, vrstevnicovka  
Tratě: Krátká - 3,9 km / 160 m, Dlouhá - 4,9 km / 160 m  
Typ tréninku: Vrstevnicovka  
Důraz klást na: **soustředěnost po celý trénink, čtení vrstevnic a azimuty**

START	CÍL	RAŽENÍ	STARTOVKA
1500 m	800 m	na dotyk	ne

### Úvod: MČR klasika 2023 (večer)

### Rozbor vrstevnicovky (večer)

## SOBOTA

### Přeběh a shluk — Yperit (dop.)

- Mapa: Yperit 2022, 1 : 15 000, e = 5 m  
Tratě: Krátká 5,1 km / 100 m, Dlouhá 6,6 km / 150 m  
Typ tréninku: Střídání dlouhých a krátkých postupů  
Důraz klást na: **mapování dopředu, změny obtížnosti trati a tempa**

### Start a cíl jsou u sebe, vemte si bundy a pití

START	CÍL-UBYTKO	RAŽENÍ	STARTOVKA
1700 m	1700 m	na dotyk	ne

### Semtamy — Holubí vrch (odp.)

- Mapa: Holubí vrch, 1 : 10 000, e = 5 m  
Tratě: 4 tratě (každá v délce 1,3 km)  
Typ tréninku: opakované hromadné starty čtveřic, farstované úseky  
Důraz klást na: **mapování ve vyšší rychlosti, dočítání dohledávky (nenechat se stáhnout soupeřem na jeho kontrolu), posilování sebedůvěry (Věš si, se správným plánem najdeš svoje kontroly dřív než soupeřovy.)**

**Start a cíl jsou na jednom místě, vezměte si bundy a pití.**

START	CÍL-UBYTKO	RAŽENÍ	STARTOVKA
800 m	500 m	SI	ano

**Rozbor dnešních tréninků (večer)**

## NEDELE

**Modelová klasika — Holubí vrch (dop.)**

Mapa: Holubí vrch, 1 : 15 000, e = 5 m

Tratě: D16 4,7 km / 140 m

D18 5,4 km / 145 m

H16/18 7,4 km / 180 m

H20 10,0 km / 275 m

Typ tréninku: modelový trénink na klasické trati

Důraz klást na: **Pokus o co nejlepší výsledek. Závodná tempo. Včas si rozmyslet volby postupů, ale dbát hlavně na realizaci. Stále mít jasný navigační plán – záchytné body, přesná dohledávka od jasného objektu před kontrolou.**

START	CÍL-UBYTKO	RAŽENÍ	STARTOVKA
1400 m	400 m	SI	ano

**Rozbor klasiky (po obědě)**