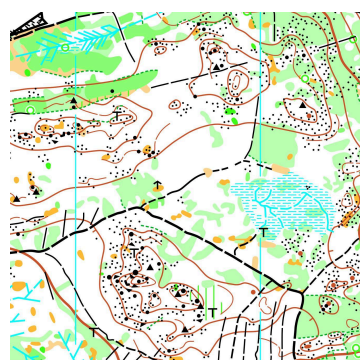
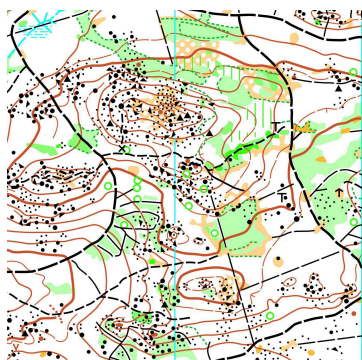
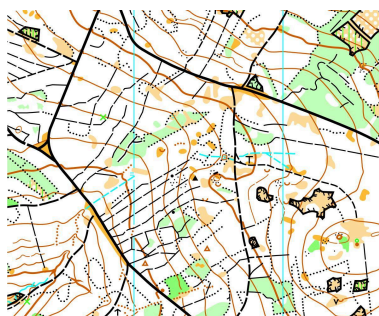


POKYNY

Jarní soustředění SCM/TSM JO 2024

- Termín:** pátek 19. 4. – neděle 21. 4. 2024
- Místo:** hostinec U Kamenného mostu, Rabštejn
rabstejn.evee.cz, mapy.cz/s/gutolususe
- Doprava:** Není organizována. Pro domluvu případných spolujízdy využijte organizační [tabulku dopravy](#). Pokud budete mít problém dostat se na soustředění, napište.
- Příjezd:** 17:00 - 17:30, večere od 18:00, start nočáku cca 20:30
- OM ve sprintu:** Zájemce, kteří jsou přihlášení na sobotní **Mistrovství JO** do Prahy, odvezeme. Všichni se musí zapsat do [tabulky dopravy](#).
- Strava:** Zajištěna plná penze, začínáme v pátek večer, končíme v neděli obědem.
- Ubytování:** Pokoje s povlečením
- Terén:** Terén shodný s MČR na krátké trati, mírně zvlněný, průběžný les se skupinami kamenů, hustá síť cest.



- Cena:** 2000 Kč za celé soustředění,
cena pro členy TSM: 500 Kč,
cena pro členy SCM: 800 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, běžeckou bundu do lesa, teplé oblečení (čelenka, čepice), oblečení na pobyt v místnosti, přezůvky, hygienické potřeby, psací potřeby (červená fixa, barevné pastelky), **GPS hodinky**

Kompletní program soustředění

Společné info pro tréninky:

- popisy jsou vždy jen na mapě (kromě middlu!)
- na kontrolách jsou malé tréninkové lampiony, příp. krabičky
- na tréninky s sebou bundu, pití, žádné hřeby do aut !!!
- BBA dobrovolně, individuálně

PÁTEK

Přednáška: MČR krátká trať - Matějíček (po večeři)

Nočák (večer)

Místo: Rabštejn nad Střelou

Mapa: Rabštejn, 1 : 10 000, e = 5 m

Tratě: D16 (3,7 km; 10 k)

D18, H16 (4,9 km; 13 k)

H18 (5,5 km; 16 k)

Typ tréninku: nočák

Důraz klást na: **držení směru, dodržování zvolených záchytných bodů**

Upozornění: Cesta na start a z cíle vede zčásti po silnici. Vezměte si nějaké odrazky a buďte opatrní!!!

START	PŘEVÝŠENÍ	CÍL	RAŽENÍ	STARTOVKA
650 m	110 m	stejně jako start	reflexní lampionky na dotyk	ne

SOBOTA

Azimuty - dohledávka (dop.)

Mapa: Sáhy, 1 : 10 000, e = 5 m
 Tratě: D16 (3,9 km; 15 k)
 D18, H16 (4,6 km; 14 k)
 H18 (5,5 km; 19 k)
 Typ tréninku: trať na upravené mapě bez cest a průseků, nácvik udržení směru
 Důraz klást na: **držení směru ve vyšším tempu, zpomalení v dohledávce**

START	CÍL-UBYTKO	RAŽENÍ	STARTOVKA
cca 30 min autem	cca 30 min autem	SI	ano

Farstované okruhy — Sáhy (odp.)

Mapa: Sáhy, 1 : 10 000, e = 5 m
 Tratě: 4 okruhy – 1,3–2,3 km / 35–70 m / 5–9 kontrol
 Typ tréninku: okruhy s hromadným startem a různými rozdělovacími metodami
 Důraz klást na: **koncentraci a svůj závod** – nenechat se ovlivnit ostatními závodníky
 a **nestresovat se** jimi

START	CÍL-UBYTKO	RAŽENÍ	STARTOVKA
20 min autem +750 m pěšky	20 min autem +750 m pěšky	SI	hromadně

GPS analýza azimuty-dohledávky (večer)

Přednáška Jak se připravit na vrchol sezóny - Štrůdl (večer)

NEDĚLE

Middle — Lidčina skála (dop.)

Mapa: Lidčina skála, 1 : 10 000, e = 5 m
 Tratě: D16 3,3 km / 100 m / 15 k
 H16, D18 3,9 km / 110 m / 17 k
 H18 4,2 km / 110 m / 18 k

Typ tréninku: middle v rychlém tempu, příprava na MČR na middlu v blízkém terénu

Důraz klást na: **bezchybný výkon, uplatnit zkušenosti z předchozích tréninků**

START	CÍL-UBYTKO	RAŽENÍ	POPISY	STARTOVKA
10 min autem + 250 m pěšky	200 m pěšky + 10 min autem	SI	Na mapě a na startu	ano