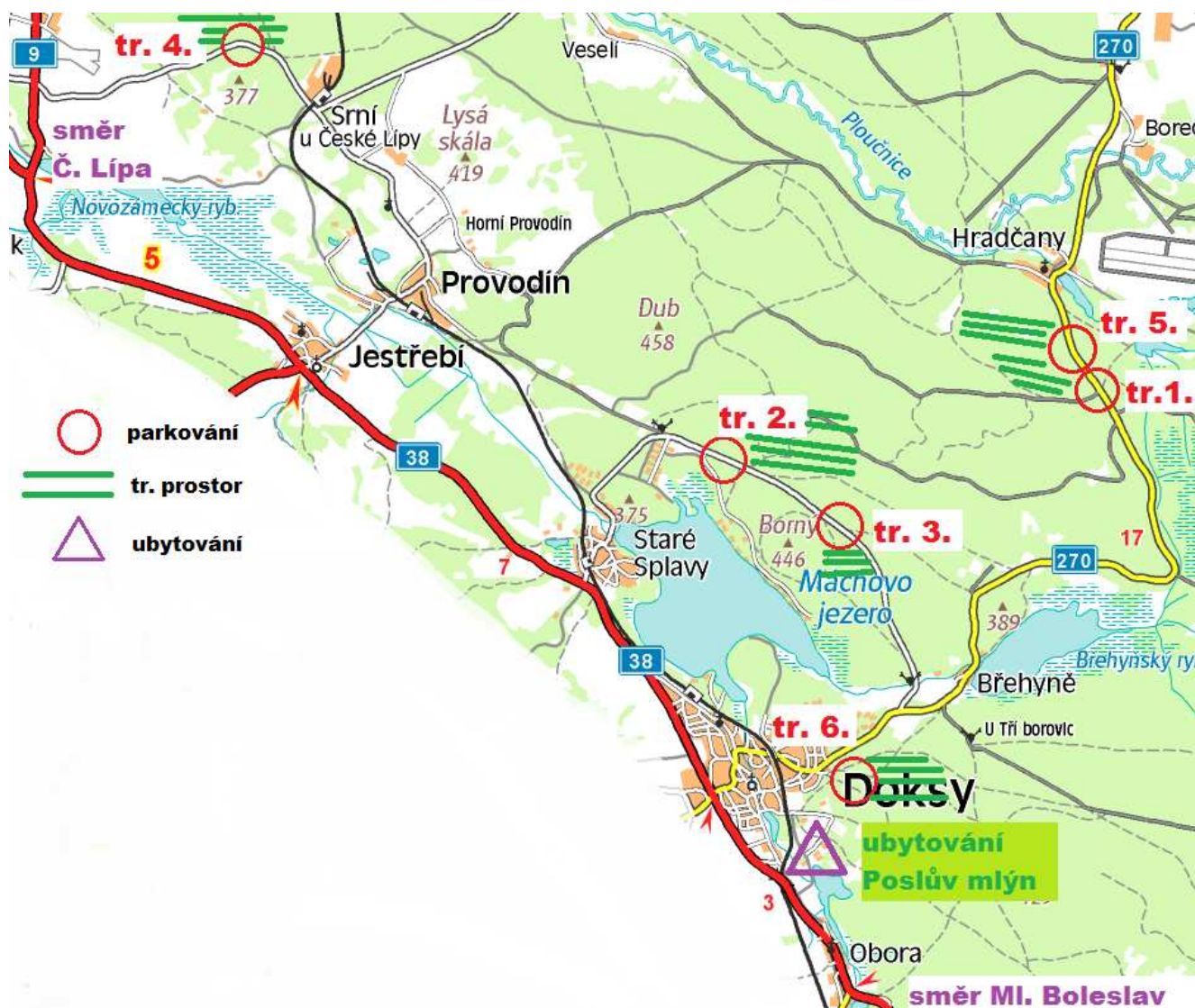




Velikonoční mazlení s mapou – pokyny

- odjezd:** **sraz v 10:00 hod. na klubovně;** následuje společný přesun do místa konání soustředění – 150km / 2:30 hod.
- doprava:** soukromá auta účastníků (Kosovi – 2x, Lockerovi, Peremská, Řičařová, Šklíbovi, ...)
- ubytování:** Poslův mlýn - Doksy
- stravování:** plná penze (od čtvrteční večere do nedělního oběda); vzhledem k počtu lidí v areálu by bylo dobré dodržovat následující časy:
čtvrtek, večere - od 18:00 h.
snídaně - od 7:30 h. (pátek a v další dny)
oběd - od 12:30 h. (pátek a v další dny)
večere - od 18:30 h. (pátek a v další dny)
neděle, večere – od 18:00 h.
- zaměření:** mapová příprava v poučných, orientačněhodných terénech ;-)
písečný podklad (i na cestách) je silově náročný, nepodceňte odpočinek (regenerace je součástí tréninku)
- informace:** jen pro připomenutí – budeme velkou část dne trávit venku, počítejte tedy s **adekvátním oblečením** (viz. Předpovědi počasí)



f á z e

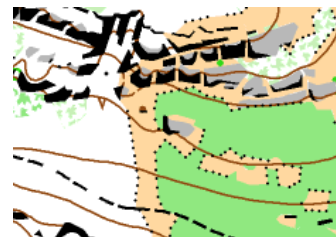
1. vstupní rozkousání

Místo: Hradčany

PM – P auto: 12 km / á 15´

P auto – \triangle : 1,2 km

Mapa: Hradčany - 1:4 000, E=5m; formát A4; **!bez směrníků!**; piktogramy na mapě; není vodovzdorně upravena; v lese můžou být (a jistě jsou) porostové změny



tratě: volné proběhnutí tratí s důrazem na objekty. Čas není měřen, startovka není, kontroly jsou osazeny pouze lampiony.

A = 1,8 km, 16k

B = 1,7 km, 14k

C = 0,7 km, 7k

- na mladší DH14 čekají tyto tratě:

Linie 1 = 0,6 km, ?k

Linie 2 = 0,6 km, ?k

Obejdi předkreslenou linii a v cíli nahlaš, kde jsi potkal malé tr. lampiony.

Hvězdice = mapy s několika kontrolami kolem startu; úkolem bude vyběhnout ze startu na jednu určenou kontrolu a vrátit se zpět na start (atd.)

Cílem tréninku je v klidu se zapracovat v detailním a členitém terénu s precizní dohledávkou (čtením mapy). Posílit jistotu nabíhání kontrol. ☺

2. modelový long

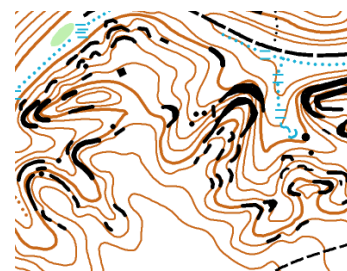
Místo: Malý Borný (Karolína)

PM – P auto: 8 km / á 14´

P auto – \triangle : 2 km / **110m!!**

P auto – \odot : 1 km

Mapa: Kraví rokle - 1:10 000, E=5m; formát A4; piktogramy na mapě; není vodovzdorně upravena; v lese můžou být (a jistě jsou) porostové změny; vrstevnice z laserscaningu, porosty zaneseny hrubě (jako pro mapu 1:15 000) – prostor revidován pro nominační závody na JMS 2011



tratě: Náročný měřený trénink s charakterem longu. Důraz na hledání optimální stopy v úsecích s volbou postupů. Každý si jde svou cestou, neboť až po uběhnutí celé trati (v cíli) je možné být „chytrým generálem“. Kontroly jsou osazeny lampiony.

L = 6,2 km, 16k

M = 4,7 km, 13k (měli by zvládnout H14)

S = 3,4 km, 10k

- na mladší DH14 čeká jiný trénink poblíž místa ubytování

st. interval: cca 2-5´ podle kat. (u tratí L je na startovce použito dělení L-h a L-d, tzn L-páni a L-dámy, startují vždy střídavě po sobě, snaha o co nejmožnější dělení)

Startovku si vytvoříte na nástěnce – vepište se sami do připraveného formuláře.

Vyžaduje se pečlivé plánování a důsledná realizace, „obojí za běhu“.

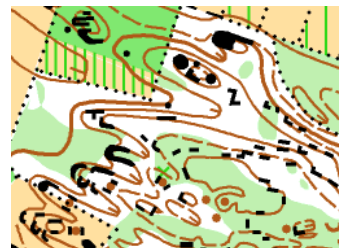
3. 2-kolový middle

Místo: Borný

PM – P auto: 8 km / á 12´

P auto – \triangle : 0,1-0,5 km (více míst, hledejte a buďte ohleduplní)

Mapa: Havířský vrch - 1:10 000, E=5m; formát A5; piktogramy na mapě; není vodovzdorně upravena; v lese můžou být (a jistě jsou) porostové změny (porosty můžou být mírně nadhodnoceny)



tratě: Každý oběhne svou první trať (A nebo B podle vyvážené startovky), časy z obou kol budou seřazeny bez ohledu na absolvovanou variantu (A nebo B) za sebe. Do druhého kola (toho, co jsi ještě neběžel) se startuje po cca 10´ přestávce dle handicapu, který je po seřazení časů z první tratě. Kontroly jsou osazeny lampiony a některé malými tr. lampiony a kleštěmi.

A = 2,2 km, 10k

B = 2,2 km, 10k

- na mladší DH14 čekají tyto tratě:

T1 = 1 km, 4k

T2 = 0,7 km, 3k

T3 = 1,2 km, 3k

T4 = 1,2 km, 3k

st. interval: 2´; na druhou trať handicapem(viz. text výše); Startovka bude vyvěšena.

Krátké, technické tratě s potřebou velké dávky soustředění a pozornosti na svou závodní činnost. Důležitá je plynulost pohybu. Chyba se trestá více, než se zdá. Závodní tempo s důrazem na plynulost a jistotu v taktice při absolvování jednotlivých kontrol. Výsledek je mnohdy ovlivňován tvou malou koncentrací na vlastní techniku. Koncentruj se na sebe samého (soupeřův výkon neovlivníš).

4. bobřík s delším postupem

Místo: Srní u České Lípy

Lh – P auto: 20 km / á 25´

P auto – \triangle : 0,4km

Mapa: Lískovec - 1:10 000, E=5m; formát A4; piktogramy na mapě; není vodovzdorně upravena; v lese můžou být (a jistě jsou) porostové změny; vedle klasických map se vším je k dispozici pár map s následujícími vytištěnými značkami: (vše hnědé) vrstevnice, prohlubně, jámy, kupky, rýhy, skály, kameny, skalní plotny, střední a nejtmaší hustníky, průchodný podrost



tratě: Jedná se o nácvik pečlivé práce s buzolou, dohledávky ve vrstevnicích. Důležitá je i trocha nezávislosti – tratě jsou farstované (4 a 3 varianty), nekažte si hru domlouváním a mluvením obecně (v lese se drží bobřík mlčení, stačí, že stále běhá Mr. Ško...). Určitá závodní bojovná atmosféra není na škodu ;-) Kontroly jsou osazeny lampiony.

L1-4 = 7,6 km, 34k (je možné zkrátit)

M1-3 = 4,2 km, 23k

- startuje se individuálně, ale jen s malými rozestupy (proto je potřeba, aby byli všichni včas připraveni) – pro pořadí je připraven formulář
- na mladší DH14 čeká jiný trénink ve stejném místě – bude upřesněno

5. urob si sám / ukaž co umíš (postav a seber)

Místo: Hradčany

PM – P auto: 12 km / á 15´

P auto – \triangle : 0 km

Mapa: Hradčany - 1:4 000, E=5m; formát A4; piktogramy na mapě; není vodovzdorně upravena; v lese můžou být (a jistě jsou) porostové změny

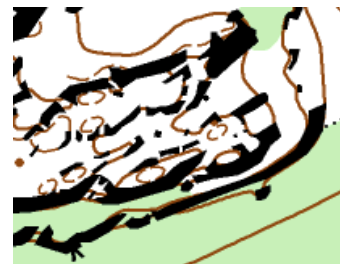
tratě: správně roznést kontrolu je znamením pevné o-techniky; trénink je pro dvojice, kdy každý roznese svou první k. a pak jde na kolegovu (druhou k.), aby ji sebral a na společné (třetí kontrole v pořadí, v mapě modrý kroužek) se oba sejdou, aby si řekli, že je vše OK (našli roznesené) a můžou pokračovat na další k.; v lese tedy nebude rozneseno nic, trénink je formou samoobsluhy k volnému proběhnutí tratí s důrazem na správné naběhnutí kontroly; **každý si na tr. bere svou vlastní značku** (svou kontrolu), aby měl co roznášet resp. Sbírat; dvojice určí trenéři ;-)

L = 3,2 km, 24k

M = 2,7 km, 18k

- po doběhu do cíle je připravena kontrolní měřená trať - kontroly osazeny malými tr. lampiony s kleštěmi.

D=1,2km, 9k



6. štafety

Místo: Poslův mlýn

PM – P auto: 0 km

P auto – \triangle : 1,2 km

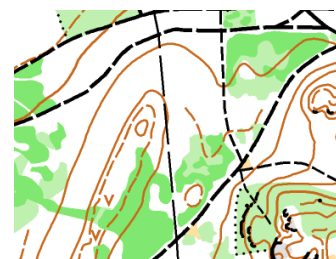
Mapa: Králův stolec - 1:10 000, E=5m; formát A4; piktogramy na mapě; není vodovzdorně upravena

tratě: se připravují; složení bude losováno v místě;

L = 4,6-4,7 km, 17k

M = 3,4-3,5 km, 13k

S = 1,2-1,3 km, 5k (pro DH10)



Kontaktní trénink ve vysokém tempu. Důležité je být v kontaktu s mapou, orientovat se ve skupině, moc neztrácet, dokázat se na sebe spolehnout, být nezávislý na ostatních.

/*Honza (změny a úpravy jsou možné)