

VT SCM – Vracov, Šaštín

Mapové soustředění, zaměřené na nácvik základních mapových technik v relativně přehledném a rychlém terénu.

Plán tréninků:

	fáze 1	fáze 2	večer
Pá	-	-	NOB
So	middle	kombotech	rozbor tréninků, teorie
Ne	hagaby / klasika (TZL)	řetízek / vrstevnicový middle (TZL)	-

- popis tréninků v Šaštíně bude na stránkách TZL

NOB - 6,8 km, 19 k, možnost zkrácení; stavitel - Podmol
- mapa 1:10 000, možnost mapy bez cest
- více na stránkách TZL

middle - 6,0 km, 22 k / 4,5 km, 16 k
- mapa 1:10 000 bez cest
- auta-start, cíl: 1,8 km
- měřený trénink
- zaměření – orientace v porostově členitém terénu s proměnlivou viditelností i průběžností

kombotech - 3 části – řetízek, vrstevnicovka, minimiddle
- řetízek – 2,6 km, 15 k / 1,9 km, 12 k; mapa 1:10 000 bez cest a bez hlavních i základních vrstevnic; volné tempo; zaměření – změny směrů u odběhu v čistém lese bez vrstevnicových detailů
- vrstevnicovka – 3,4 km, 6 k / 2,4 km, 6 k; mapa 1:10 000 vrstevnicovka bez vody; volné tempo
- mikromiddle – 1,9 km, 12 k – společná trať; mapa 1:10 000 kompletní; měřená trať – rychlé tempo; zaměření – orientace v porostově členitém a nepřehledném terénu s nízkou viditelností, změny směrů za vysokého tempa
- auta-start: 700 m, auta-cíl: 200 m
- trénink na procvičení různých mapových technik (viz web RD)
- jednotlivé tratě na sebe plynule navazují, na startu mikromiddle možnost sebrání věcí (voda)
- na „kombotech“ navazují 2 intenzivní nedělní fáze, tak se soustředte

hagaby (LCE) - 4 okruhy s různými nároky na orientaci (2 x vrstevnicovka, směry, koridory)
- vrstevnice K – 1,0 km, 3 k; mapa 1:15 000 – vrstevnice + voda
- vrstevnice D – 3,4 km, 4 k; mapa 1:15 000 – vrstevnice + voda
- směry – 1,7 km, 7 k; mapa 1:15 000 – bez cest
- koridory – 5,4 km, 4 k; mapa 1:15 000 – koridor cca 100 m široký, bez cest
- celková délka 11,5 km – každý poběží dle vlastního uvážení trať o délce kratší klasiky – s sebou vodu !!!
- auta-start, cíl: 1,5 km
- měřený trénink
- zaměření – komplexní trénink se změnou nároků na mapovou techniku ve vysokém tempu

řetízek (LCE) - 6,1 km, 40 k / 4,4 km, 28 k

- mapa 1:10 000 bez cest

- auta-start, cíl: 900 m

- měřený trénink

- zaměření – plynulost mapového projevu ve výkonu, přizpůsobení rychlosti běhu aktuálním podmínkám - časté změny směrů, křížení trati, změny členitosti terénu

Mára