

VT Srbsko - velikonoční soustředění TSM Valašsko - PROGRAM

termín: 24. - 27. 3. 2016

sraz: ve čtvrtek do 18:30 - Kněžmost - Srbsko, [RS Junior](#) (Český Ráj) - 50.5057481N, 15.1005936E

ukončení: v neděli po obědě



program:

	AM	PM
ČT	-	nočák
PÁ	middle	kombotech 1
SO	klasika	kombotech 2
NE	sem-tamy	-

POPIS TRÉNINKŮ

NOB

- T1 - 6,0 km - 15 k; T2 - 4,1 km - 11 k; T3 - 2,8 km - 7 k
- start, cíl - 500 m
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m, bez cest (T3 a někteří T2 kompletní)
- tempo - volně, na kontrolách reflexy
- úkol - důraz na práci s buzolou - držení směru a odběhy, kontrola objektů pod čarou a vnímání vztahu kontroly k okolí (reliéf, mladší i úhly přebíhání cest), model na MČR

MIDDLE

- T1 - 4,8 km - 21 k; T2 - 3,7 km - 15 k; T3 - 2,8 km - 14 k
- start, cíl - 1,6 km
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m, bez cest (T3 kompletní)
- tempo - rychlé, měřeno SI

- závodní simulace - jemný, vrstevnicově členitý terén místy v polouzavřeném terénu; generalizovaná mapa z MČR; důraz nejen na techniku (odběh a pečlivá práce s buzolou), ale především na taktické uvažování - přesně vědět, co mě čeká a jakým způsobem se budu pohybovat mezi zvolenými záhytnými body, pozor na čtení zákresu; v závěru divácká kontrola a pytlík

KOMBOTECH 1 - vrstevnice, směry, skály

- 3 části - vrstevnicová linie, směry, plotny
 - linie: T1/T2 - 2,3 km, 13 k; T3 - 1,0 km
mapa 1 : 10 000, E = 5 m, vrstevnicová (T3 navíc skály)
čtení vrstevnic, T1 a T2 absolvují trať bez buzoly
 - směry: T1 - 2,5 km - 8 k; T2/T3 - 1,8 km - 6 k
mapa 1 : 10 000, E = 5 m, vrstevnicová (T3 bez cest)
důraz na práci s buzolou - držení směru, odběhy
 - plotny: společná trať - 1,6 km - 8 k
mapa 1 : 10 000, E = 5 m, kompletní
minivolby postupů mezi skalami
- start, cíl 1,8 km
- tempo - volné, na kontrolách velké/malé lampiony; plotny naplno (SI)

KLASIKA

- T1 - 7,2 km - 14 k; T2 - 4,8 km - 9 k; T3 - 3,1 km - 6 k
- start a cíl 2,5 km pěšky / 3,2 km autem
- mapa 1 : 15 000, E = 5 m, kompletní
- tempo - svižné (meziprahové, není potřeba tlačit nadoraz), na kontrolách SI
- zaměření - volba postupů ve skalním terénu a zařízých údolích - terén MČR klasika 2012 (řešit faktory volby - vzdálenost, převýšení, podklad, ...), dohledávky většinou nejsou technicky složité, čtení hrubých vrstevnicových tvarů; test vytrvalosti, síly odolnosti, připravte se na velké převýšení

KOMBOTECH 2 - odběhy, čtení detailů

- T1 - 5,6 km - 16 k; T2 - 4,0 km - 15 k; T3 - 3,0 km - 14 k
- start 200 m, cíl 500 m
- tempo - volné, na kontrolách lampiony
- čtení a vnímání tvarů reliéfu - linie = snaž se 100% věnovat všemu, co můžeš načíst z mapy, vrstevnicové a jiné unikátní tvary k odbočení; práce s buzolou - had, odbočovák = důraz na změnu směru od kontroly a moment odbočení z linie

SEMTAMY

- úseky 0,9 - 1,0 km; T1 - 6 x, T2 - 4 x (tady dojde k přerozdělení na 2 kategorie)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m, bez cest (skupina T3 kompletní)
- tempo - rychlé, na kontrolách SI
- kontaktní trénink - souboje čtveřic/šestic, hromadné starty do jednotlivých větví, na konci čekání na posledního, výměna map a nový start; terén podložkou a viditelností skandinávského typu