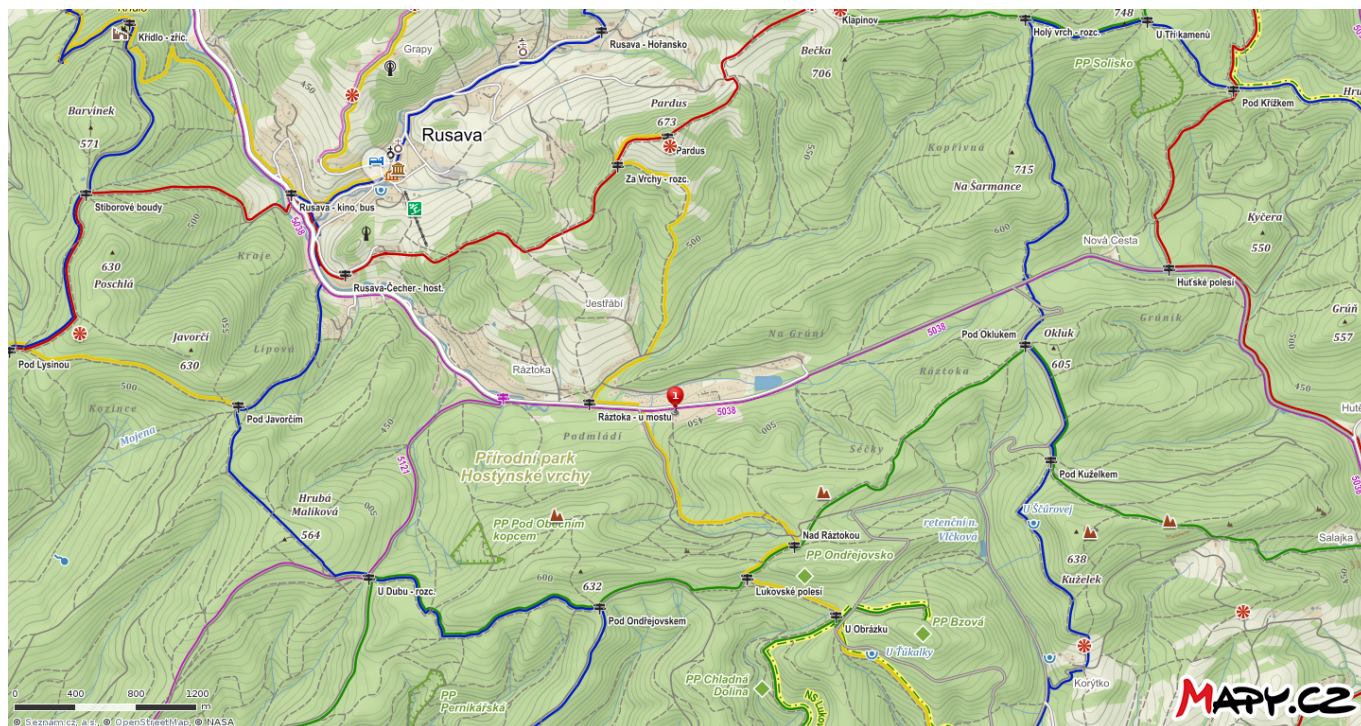


# PROGRAM

## TSM Valašsko - víkendovka Rusava, 3. - 5. 3. 2017

- místo:** Rusava - Ráztoka, [penzion U bílého koně \(49.3334033N, 17.7149542E\)](#)  
**sraz:** v pátek 3. 3. 2017 do 17:30 v penzionu  
**ukončení:** v neděli 5. 3. 2017 po obědě (případně pak ještě můžeme chvíli probrat dopolední trénink)



### program:

	AM	PM
PÁ	-	nočák
SO	middle	kombotech
NE	long	-

- večer rozборы, strečink a pak případně nějaká kultura
- připravte se na náročný horský terén s prudkými svahy a těžkou podložkou (klacky, kameny - kdo potřebuje, přibalí teppy) - prostor MČR KT 2012
- tratě T3 budou oproti T1 a T2 jednodušší, asi pro zkušenější DH14

### NOČÁK

- T1 - 4,6 km - 12 k; T2 - 2,8 km - 8 k; T3 - 2,1 km - 5k
- start 350 m, cíl u chaty; start volný (večeře zajištěna od 19:30)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - volně, na kontrolách kódované reflexy
- navigační plán (mapa - volba - řešení), pracovat s buzolou - držení směru a odběhy

## MIDDLE

- T1 - 3,7 km - 14 k; T2 - 2,7 km - 12 k; T3 - 2,3 km - 9k
- start 800 m, cíl 300 m; start dle startovky (T2 a T3 vystartují cca o 30' později a budou stínováni)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; T1 a vybraní T2 bez cest, T3 kompletní
- tempo - závodní, tratě cca na 25', měřeno SI, na kontrolách malé lampiony
- závodní simulace v technicky členitém terénu, důraz nejen na techniku (odběh a pečlivá práce s buzolou), ale především na taktické uvažování = vědět co mě čeká a jakým způsobem se budu pohybovat mezi zvolenými záchytnými body; starší kluci z T1 vyběhnou dřív a pak budou stínovat mladší

## KOMBOTECH

- T1 - 5,8 km; T2 - 3,6 km; T3 - 2,8 km
- 2 části (délky jsou součty obou okruhů - případně lze zkrátit)  
kameny: mapa 1 : 10 000, E = 5 m; T1 a T2 jen kameny; T3 bez cest  
had - odběhy od kontrol, dočítání detailů v kamenech  
vrstevnicovka: mapa 1 : 10 000, E = 5 m; pouze reliéf a vodstvo  
vnímání vrstevnic a jejich využití při navigaci (tvary, výškové poměry)
- start, cíl 800 m od chaty; start volný
- tempo - volné, na kontrolách velké/malé lampiony (kameny možná SI)

## LONG

- T1 - 8,7 km - 17 k; T2 - 4,7 km - 10 k; T3 - 2,9 km - 6 k
- start i cíl na chatě; start dle startovky
- mapa 1 : 15 000, E = 5 m (T3 možná na desítce); kompletní
- tempo - AP, na kontrolách SI a velké lampiony
- „poctivá“ klasika na závěr - střídání technické náročnosti - middlovatější začátek v zeleném, pak důraz na volbu postupů

**cena:** základní cena 1 000 Kč; členové TSM-A 0 Kč, TSM-B 300 Kč; SCM-A 500 Kč, SCM-B, SCD 700 Kč

*Pozn.: ceny pro členy TSM A i B platí v případě zaslání aktuálního tréninkového deníku*

**s sebou:** věci na běhání, čelovku, psací potřeby, SI, tréninkový deník, spacák, průkaz zdravotní pojišťovny, kdo má - GPS a tejpky

**informace:** [Mara.C@seznam.cz](mailto:Mara.C@seznam.cz), 702 135 766, 732 136 532

Mára