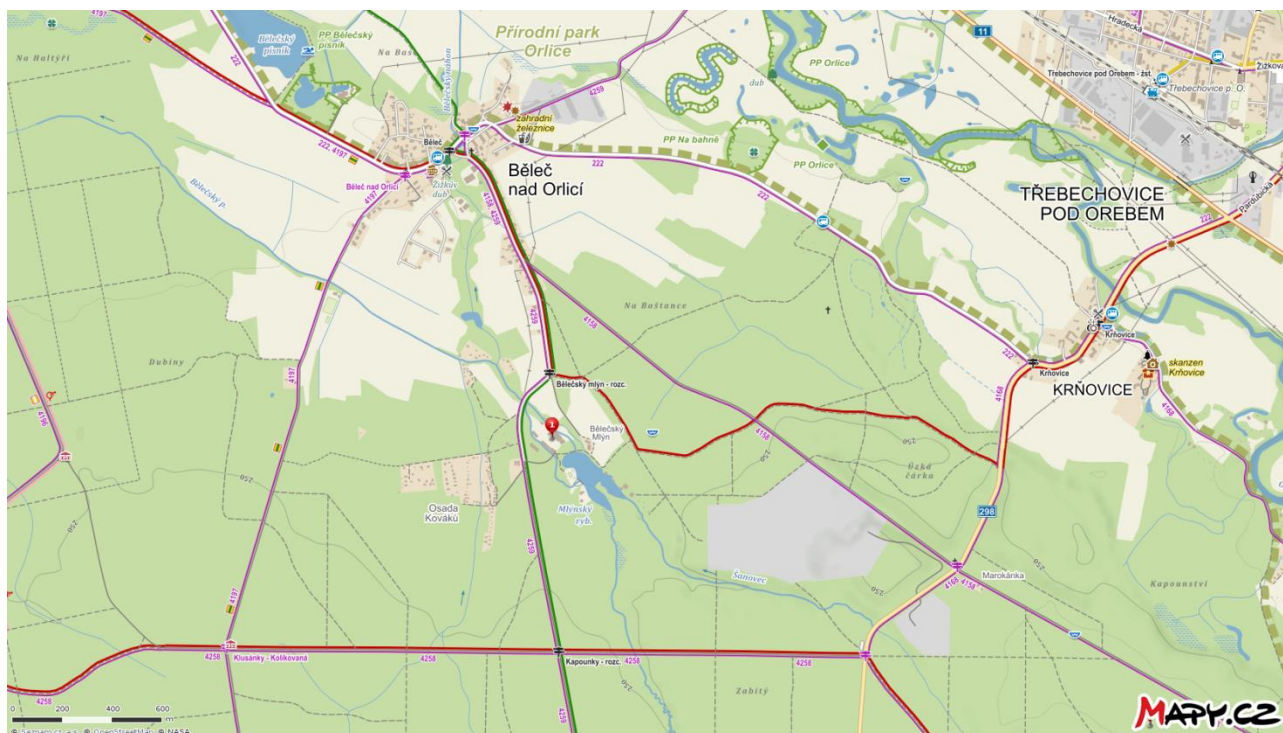


# PROGRAM

## TSM Valašsko - Velikonoční soustředění Běleč nad Orlicí, 29. 3. - 1. 4. 2018

**sraz:** ve čtvrtek 29. 3. do 18:00 - Běleč nad Orlicí, [Tábor J. A. Komenského, 50.1876619N, 15.9485350E](https://www.google.com/maps/place/50.1876619N,15.9485350E)  
**ukončení:** v neděli 1. 4. po obědě  
**doprava:** individuální dle pokynů od Dáši a Evžena



### program:

- 7 x mapový trénink se zaměřením na procvičování základních navigačních technik (především práce s buzulou), specifické situace - závodní simulace, dohledávky, kontaktní běh, 1 x sprint
- večerní rozbory a kulturní vyžití
- TSM/SCM - T1, T2; SCD - T3 (obtížnost DH14), T4 (obtížnost DH12)

	AM	PM
ČT	-	NOČÁK
PÁ	ZKRÁCENÁ / DLOUHÉ POSTUPY	KOMBOTECH
SO	SPRINT / LINIE	ZMĚŇĚNÁ MAPA + večer NOČÁK
NE	HAGABY / OKRUHY	-

## 1 NOB

- T1 - 5,1 km - 12 k; T2 - 3,8 km - 11 k; T3 - 2,3 km - 5 k; T4 - 1,7 km - 5 k
- start, cíl u chaty; start volný po večeři (večeře od 18:30)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - volně, na kontrolách kódované reflexy
- důraz na práci s buzolou - držení směru a odběhy, hlídat jasná místa na linii; kontrola objektů na postupu nebo pod čarou; T1 a T2 mají motýlka, takže pokud se seběhnete na uzlovce, můžete měnit pořadí a běžet samostatně; T3 možno běžet ve dvojicích, T4 ve skupinkách s trenérem

## 2 ZKRÁCENÁ

- T1 - 6,5 - 16 k; T2 - 4,4 km - 11 k
- přesun auty na Biřičku (20')
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; bez cest
- tempo - závodní, měřeno SI
- orientace v porostově členitém lese s různou průběžností, viditelností, místy s náročnější podložkou; 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 záchytnými body

## 2 DLOUHÉ POSTUPY

- T3 - 4,1 - 6 k; T4 - 2,6 km - 3 k
- start, cíl 1,2 km
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; bez cest
- tempo - závodní, měřeno SI
- důraz na volby postupů (v rovném terénu...) - oběhnout po jednodušší cestě nebo těžší variantu přímo?

## 3 KOMBOTECH

- T1 - 7,1 km; T2 - 4,7 km; T3 - 3,7 km; T4 - 2,7 km
- 2 části (délky jsou součty obou okruhů - případně lze zkrátit)  
had: mapa 1 : 10 000, E = 5 m; bez cest / T3, T4 kompletní  
zaměř se na co nejpřesnější odběhnutí od kontroly, pokud možno plynule
- směry: mapa 1 : 10 000, E = 5 m; zobrazeny pouze oplocenky, posedy a centrální cesta / T3, T4 kompletní  
pečlivé držení směru na středních a delších postupech
- start, cíl 0,6 km od chaty; start volný (ale nebude trvat dlouho - může startovat až 8 lidí současně) – pořadí okruhů je volné; bundy s sebou
- tempo - volné, na kontrolách velké/malé lampiony

## 4 SPRINT

- T1 - 2,5 km - 17 k; T2 - 2,1 km - 15 k
- mapa 1 : 4 000, E = 2 m, ISSOM 2007
- tempo - závodní, měřeno SI (lampionky); start dle startovky
- závodní simulace - extra rychlý sprint, rychlé volby v sídlištní/městské HK zástavbě, bez umělých překážek (zakázaný bude pouze podběh panelákem)

#### 4 LINIE

- T3 - 4,5 km; T4 - 2,9 km
- start, cíl 0,9 km
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - volné, na kontrolách SI
- jemné čtení mapy - snaž se maximálně držet zakreslené linie, hlídej záchytné body a hledej cestou kontroly

#### 5 ZMĚNĚNÁ MAPA

- T1 - 4,3 km - 11 k; T2 - 3,4 km - 9 k; T3 - 2,8 km - 9 k; T4 - 2,1 km - 6 k
- start, cíl 1 km
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; „kompletní“ – některé informace pozměněny
- tempo - volně, na kontrolách SI
- Věř si! Trénink je testem flexibility - na postupech najdeš informace, které s mapou příliš nesedí (především porosty, linie, situace) - úkolem je takovéto situace odhalit a s nadhledem najít kontrolu (popis vždy v jistém smyslu sedí).

#### 6 NOB 2

- T1 - 3,5 km - 11 k; T2 - 2,8 km - 9 k; T3 - 1,9 km - 7 k
- start, cíl u chaty; start volný po večeři
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - závod, na kontrolách SI + reflexy
- dobrovolný trénink - zkus si rychlý nočák, využij nasbírané poznatky z předchozích tréninků (buzola)

#### 7 HAGABY / OKRUHY

- T1 - 6,5 km - 25 k; T2 - 5,0 km - 16 k; T3 - těžké okruhy z T1; T4 - 4 jednodušší okruhy
- start a cíl 1,2 km - využijte k rozkľusu a výkľusu
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m
- tempo - závodní, měřeno SI
- závodní simulace, kontaktní závod v porostově členitém uzavřeném terénu; řešení dílčích voleb