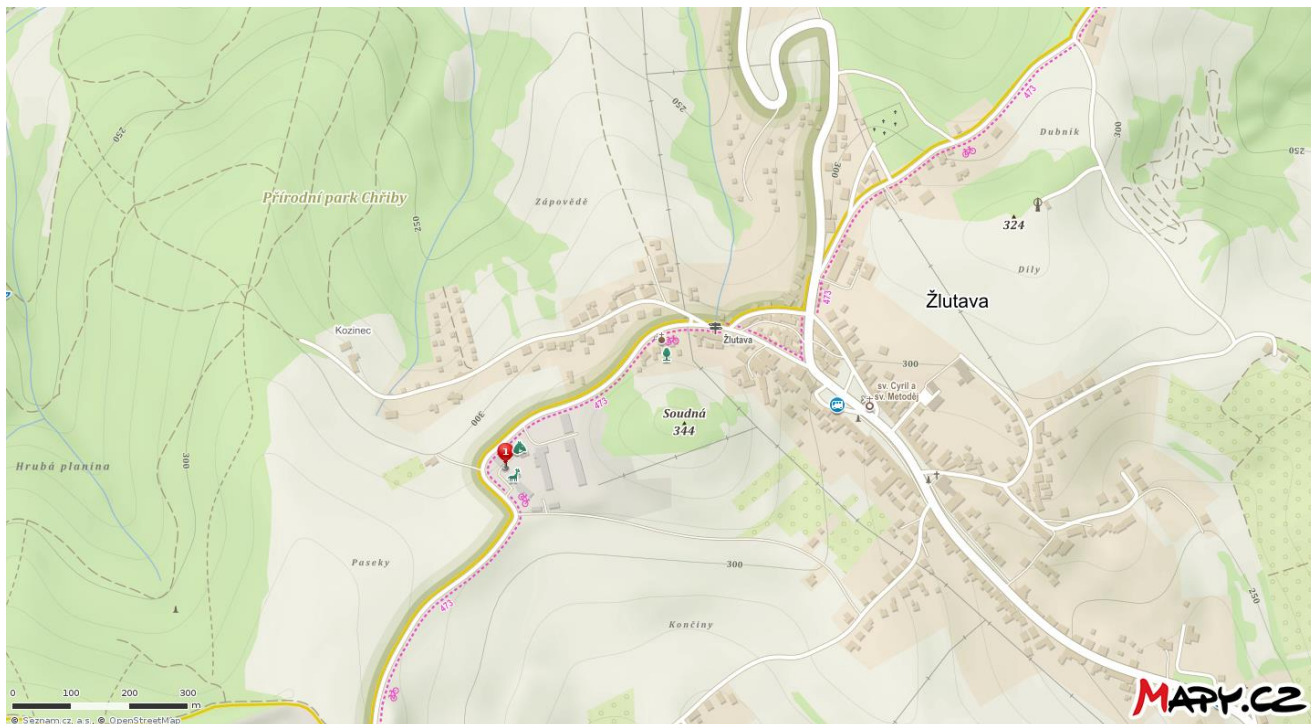


PROGRAM

TSM Valašsko - víkendovka Žlutava, 12. - 14. 1. 2018

- místo:** Žlutava, [ekofarma Žlutava \(49.1999717N, 17.4803128E\)](#)
sraz: v pátek 12. 1. 2018 do 17:00 na místě ubytování (pokud to bude možné, dorazte dříve)
ukončení: v neděli 14. 1. 2018 po obědě (případně pak ještě můžeme chvíli probrat dopolední trénink)



program:

	AM	PM
PÁ	-	nočák
SO	kombotech	lauf
NE	middle	-

- večer rozборы, strečink a pak případně nějaká kultura
- připravte se na kopcovitý terén s prudkými občas zarostlými svahy a místy těžkou podložkou
- tratě T3 budou oproti T1 a T2 jednodušší, asi pro zkušenější DH14

NOČÁK

- T1 - 4,8 km - 15 k; T2 - 3,9 km - 12 k; T3 - 2,5 km - 8 k
- start, cíl 500 m (večeři se pokusím zajistit od 19:30)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - volně, na kontrolách kódované reflexy (+ fáborky pro T3 na sobotní odpoledne)
- navigační plán (mapa - volba - řešení), pracovat s buzolou - držení směru a odběhy; trať T2 rozdělena motýlkem

KOMBOTECH

- T1 - 3,4 + 1,4 + 0,7 km; T2 - 2,4 + 1,4 + 0,7 km; T3 - 2,2 + 1,0 km
vrstevnicovka: mapa 1 : 10 000, E = 5 m; pouze reliéf a vodstvo (T3 mapa bez cest)
vnímání vrstevnic a jejich využití při navigaci (tvary, výškové poměry); zkušenější závodníci mohou pro důslednější vnímání reliéfu běžet bez buzoly
- lesní sprint: mapa 1 : 5 000, E = 5 m; kompletní
spíše lesní middle v technicky nejsložitější části lesa
- travers: mapa 1 : 10 000, E = 5 m; pouze reliéf
- start, cíl 2 km; start volný
- tempo - volné, na kontrolách lampiony (sprintík SI)

LAUF

- volný vytrvalostní běh, časové doporučení dle trénovanosti (případně návrhu trenéra) 60 - 150'; možno spojit s návštěvou zajímavých míst Chřibů (Bunč, Brdo, Komínky,...)
- Kvalitní zapracování základní vytrvalosti na úrovni AP1 (dále také na úrovni AP2) je základním parametrem fyzické připravenosti. Pro efektivní rozvoj důležité absolvovat specificky ve specifickém prostředí (= běh - terén, kopce).
- nejmladší se mohou vrátit na tratě včerejšího nočáku, kde zůstanou reflexy a fáborcky

MIDDLE

- T1 - 4,0 km - 19 k; T2 - 2,4 km - 12 k; T3 - 2,4 km - 11 k
- start, cíl 1,7 km; start dle startovky
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; T1 a T2 bez cest, T3 kompletní; z mapy jsou vymazány vývraty!!!
- tempo - závodní, tratě cca na 25-30', měřeno SI, na kontrolách lampiony
- závodní simulace v technicky členitém terénu, tratě místy až záludné... 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

cena: základní cena 850 Kč; členové TSM-A 100 Kč, TSM-B 300 Kč; SCM-A 400 Kč, SCM-B, SCD 600 Kč

Pozn.: Cena pro členy TSM A i B platí v pouze 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, 702 135 766, 732 136 532