

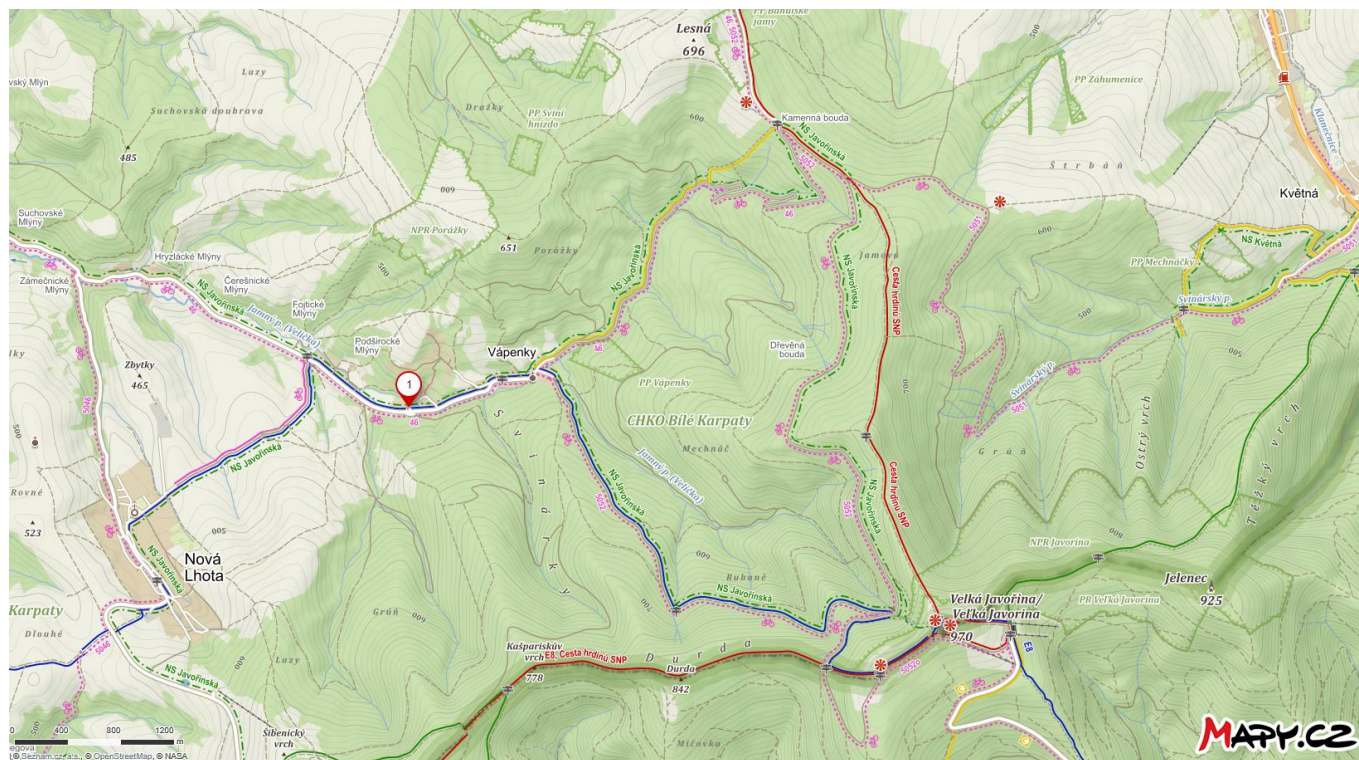
PROGRAM

TSM Valašsko - úvodní sraz Vápenky, 11. - 13. 12. 2020

místo: [RS Vápenky \(48.8725219N, 17.6199647E\)](#)

sraz: v pátek 11. 12. 2020, 16:45 na křižovatce [Březová, rozcestí](#) (ideálně buďte oblečení v běhacím, čelovky s sebou)

ukončení: v neděli 13. 12. 2020 po obědě (případně pak ještě můžeme chvíli probrat dopolední trénink)



program:

	AM	PM
PÁ	-	doběh do chaty
SO	vrstevnicovka	výběh na V. Javořinu
NE	hagaby	-

- program zaměřený na rozvoj základní vytrvalosti
- večer rozbor, informace k zimní sezóně, strečink a pak případně nějaká kultura
- bude možné zprovoznit saunu, tak s tím klidně počítejte

doběh do chaty

- podle výkonnosti (a jak se bude kdo cítit) cca 7 - 11 km volný běh po skupinách
- sraz 16:45 na křižovatce [Březová, rozcestí](#) (ideálně buďte oblečení v běhacím už v autě)
- doběh do chaty za tmy = čelovky s sebou

VRSTEVNICOVKA

- T1 - 4,2 km - 12 k; T2 - 2,7 km - 10 k
- start, cíl 1 km (bundy s sebou)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; reliéf, vodstvo
- tempo - střední (AP2), měřeno SI
- zaměřeno na čtení a navigaci podle vrstevnic, výběr zásadních záchytných bodů a precizní realizaci vymyšleného navigačního plánu pod dohledem buzoly

výběh na Velkou Javořinu

- opět po skupinách dle výkonnosti (případně lze absolvovat pěšky jako výlet); z chaty je to na vrchol cca 6 km, přev. asi 500 m
- pravděpodobně doběh do chaty za tmy = čelovky s sebou

HAGABY

- T1, T2 - 5,1 km; (T2 bude zkrácena o 1 okruh)
- start, cíl 2,2 km (bundy s sebou)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; bez cest (porosty už mohou být zastaralé)
- tempo - závodní, měřeno SI
- kontaktní závod (trať rozdělena motýlky)

cena: 1100 Kč (na místě neplatíte, bude řešeno fakturou na oddíly)

s sebou: věci na běhání, čelovku (pokud možno i nabíječku), psací potřeby, SI, tréninkový deník, GPS (kdo má), průkaz zdravotní pojišťovny; kdo bude chtít do sauny, tak čistý ručník a plavky
!!! kdo se nebude cítit 100% zdravý, nahlásí se trenérovi a zůstává doma... roušky s sebou!!!

informace: Mara.C@seznam.cz, 702 135 766, 732 136 532

Mára