

# PROGRAM

## TSM Valašsko – zimní víkendovka Vracov, 3. - 5. 1. 2020

- místo:** DDM Vracov
- sraz:** v pátek 3. 1. 2020, 16:30 poblíž fotbalového hřiště ve Vracově ([zde](#))
- ukončení:** v neděli 5. 1. 2020 po obědě (případně pak ještě můžeme chvíli probrat dopolední trénink)



### program:

	AM	PM
<b>PÁ</b>	-	nočák
<b>SO</b>	middle	kombotech - buzola
<b>NE</b>	kombotech - vrstevnice	-

- program zaměřený na rozvoj základních navigačních technik
- večer rozборы, informace k zimní sezóně, strečink a pak případně nějaká kultura
- k dispozici bude pár map T3 (spíš jednodušší, pro žáky)
- na sobotní tréninky přejíždíme na Slovensko = pas nebo občanku s sebou; mezi tréninky máme zajištěný oběd - je už v ceně soustředění - s sebou berte věci na převlečení běhací i do auta

## NOČÁK

- T1 - 5,7 km - 11 k; T2 - 4,2 km - 9 k; T3 - 3,2 km - 6 k
- start, cíl od aut (poblíž hřiště)
- mapa 1 : 10 000, E = 2,5 m; kompletní
- tempo - AP1/AP2, neměřeno, na kontrolách kódované reflexy
- zaměření na navigaci ve ztížených podmínkách = plánovat postupy; vymýšlet, čeho se dá chytit (jaké informace jsou „bezpečné“); pečlivě pracovat s buzolou

## MIDDLE

- T1 - 4,3 km - 13 k; T2 - 3,2 km - 11 k; T3 - 2,7 km - 8 k
- odjezd aut 8:30 (cesta asi 1:10); start, cíl [48.5833933N, 17.1013931E](#)
- mapa 1 : 10 000, E = 2,5 m; kompletní (T1 bez cest)
- tempo - závodní, měřeno SI
- tratě vedou nepříjemným neuspořádaným zarostlým a místy podmáčeným lesem - pečlivě pracovat s buzolou, plánovat postupy a vnímat vytipované záchytné body
- přejíždíme na Slovensko = s sebou dostatek věcí na převlečení (i na přezutí) + pas/OP

## KOMBOTECH - buzola

- 2 okruhy zaměřené na techniky práce s buzolou - had + směry
- had1 - 2,3 km - 15 k; had2 - 1,9 km - 12 k; mapa bez cest; zaměření na správný odběh od kontroly, plynulou navigaci, dohledávky
- směr 1 - 4,3 km - 7 k; směr 2 - 2,6 km - 5 k; mapa bez cest a některých porostů (kratší bude i na kompletní mapě); zaměření na držení přímého směru, vnímání objektů okolo čáry
- mapa 1 : 10 000, E = 2,5 m
- tempo - volné, na kontrolách lampiony

## KOMBOTECH - vrstevnice

- 2 okruhy zaměřené na navigaci podle vrstevnic - trať, linie
- T1 - 4,0 km - 8 k; T2 - 2,9 km - 6 k; zaměření na držení směru a vnímání tvarů reliéfu (používej buzolu!)
- linie1 - 4,1 km; linie2 - 2,6 km; zaměření na přesné dodržení vyznačené trasy, čtení tvarů nejen jako záchytný bod, ale i vnímání přesné situace; na linii oraziš několik kontrol (některé jsou falešné)
- mapa 1 : 10 000, E = 2,5 m - pouze reliéf a voda
- tempo - volné (u tratě možno zrychlit), na kontrolách SI

**cena:** základní cena 900 Kč; členové TSM A - 100 Kč, TSM B - 200 Kč, TSM C, SCM A - 400 Kč, SCM B+SCD - 800 Kč

**s sebou:** věci na běhání (ideálně 2-3x), čelovku, psací potřeby, SI, tréninkový deník, GPS (kdo má), průkaz zdravotní pojišťovny, teplé oblečení, čepice, rukavice, pas/OP; spacák netřeba (bere jen kdo je zvyklý na svůj), termosku či láhev na pití

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