

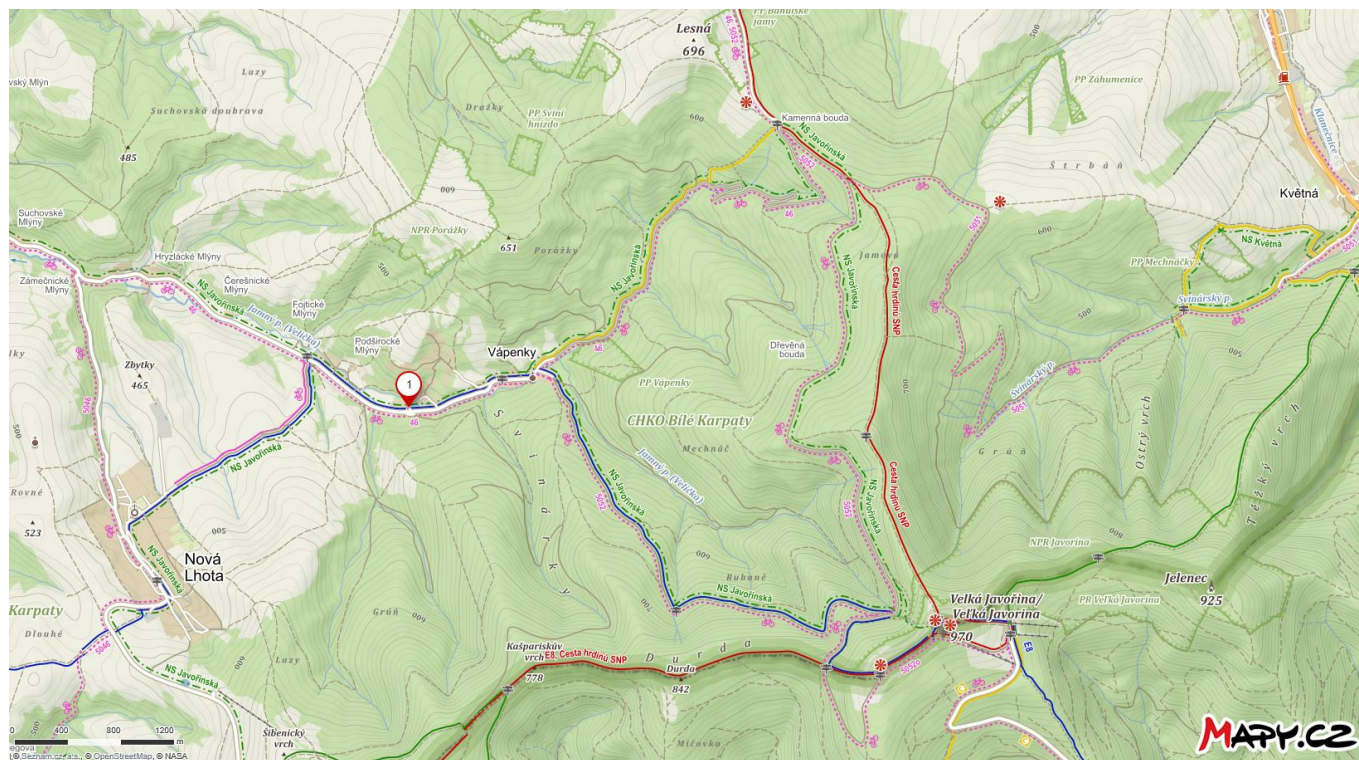
PROGRAM

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

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

sraz: v pátek 10. 12. 2021, 16:30 na křižovatce [Březová, rozcestí](#) (ideálně buďte oblečení v běhacím, čelovky s sebou)

ukončení: v neděli 12. 12. 2021 po obědě (případně pak ještě můžeme chvíli probrat dopolední trénink)



program:

	AM	PM
PÁ	-	doběh do chaty
SO	VRSTEVNICOVKA	výběh na V. Javořinu
NE	HROMAŽÁK	-

- program zaměřený na rozvoj základní a silové vytrvalosti, 2x mapový trénink (vrstevnice)
- večer rozборы, informace k zimní sezóně, strečink a pak případně nějaká kultura
- **bude možné zprovoznit saunu, tak s tím klidně počítejte; měl by fungovat i bazén**

doběh do chaty

- podle výkonnosti (a jak se bude kdo cítit) cca 7 - 11 km volný běh po skupinách
- sraz 16:30 na křižovatce [Březová, rozcestí](#) (ideálně buďte oblečení v běhacím už v autě)
- doběh do chaty za tmy = čelovky s sebou (mapy rozdám)

VRSTEVNICOVKA

- T1 - 4,5 km - 14 k; T2 - 3,3 km - 11 k
- start, cíl 2,2 km, převýšení asi 220 m (bundy s sebou)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; reliéf, vodstvo (T2 navíc louky)
- tempo - volné-střední (AP2) - kontrolovatě!!!, měřeno SI
- zaměřeno na čtení a navigaci podle vrstevnic, vnímání výškových poměrů, výběr a cílený náběh na záchytné body (občas vyřešit informační vakuum mezi nimi) 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 (lze i prodloužit)
- pravděpodobně doběh do chaty za tmy = čelovky s sebou

HROMAŽÁK

- T1 - 4,5 km - 17 k, T2 - 3,4 km - 13 k
- start, cíl 1 km (bundy s sebou)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; reliéf, voda
- tempo - závodní, měřeno SI
- kontaktní závod (trať rozdělena motýlky); zaměřeno na čtení a navigaci podle vrstevnic v členitém prostoru, výběr zásadních záchytných bodů a precizní realizaci vymyšleného navigačního plánu pod dohledem buzoly

cena: základní cena 1400 Kč; vlastní příspěvky - členové TSM 0 Kč, členové SCM A 700 Kč, ostatní 1400 Kč (platí pro závodníky zařazené do TSM/SCM VAL pro rok 2021, tedy z uplynulé sezóny)... platba možná i po soustředění na účet

s sebou: věci na běhání, čelovku (pokud možno i nabíječku), psací potřeby, SI, tréninkový deník, GPS (kdo má), průkaz zdravotní pojišťovny, plavky; **potvrzení o prodělané nemoci / očkování / PCR testu**

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

Účast je možná pouze pro jedince - očkované / s prodělanou nemocí COVID-19 v posledních 180 dnech / ostatní zájemce s negativním výsledkem PCR testu (NE antigenního). Bude kontrolováno!

Mára