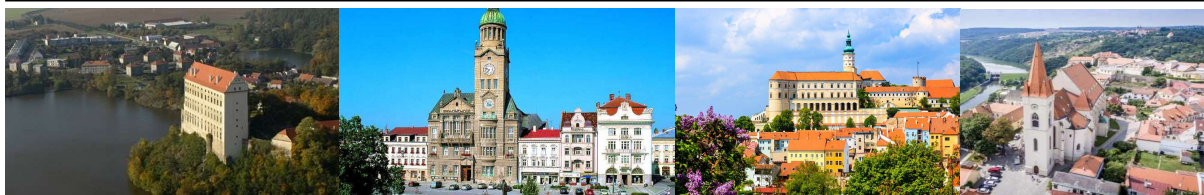


Sprintové soustředění – *tréninky* **Plumlov, Prostějov, Mikulov, Znojmo**



Sobota

Koridor + paměťák

Sraz v 9:30 (start prvních závodníků 10:00) – trénink tedy po doběhu mezi 11 a 12

Cíl závodu – start koridoru – 100 m (start je před vjezdem do kempu)

Parkování (centrum závodu OB) – 49.4611556N, 17.0114178E

Start – 49.4612078N, 17.0134133E

Plumlov, 1 : 4 000, Ekvidistance 2,5 m

- koridor – 1 100 m
- paměťák – 1 990 m – 9 kontrol

normální mapa – lampiony na kontrolách

rychlost = středně

Není účelem tréninku se zničit. Rychlost by tedy neměla být “naplno” – snažte se spíše běžet rovnoměrně, číst včas mapu a plynule bez zastavování zatáčet v koridoru do správných míst. Při paměťáku (mapa visí vždy na kontrolách a startu) se snažte zvolit optimální postupa také si jej zapamatovat. Nevolte tedy jednoduché postupy, ale volte postupy, jako byste měli mapu v ruce.

Dvoukolový sprint

Sraz v cca 13:30 (start po 14:00 – je to jen odhad)

Plumlov – Prostějov – 10 km

Parkování – 49.4734375N, 17.1117647E

Start – 49.4740336N, 17.1117486E

Parkování – start – 100 m

Prostějov, 1 : 4 000, Ekvidistance 2,5 m

- Qh – 1 250 m – 15 kontrol
- Qd – 900 m – 10 kontrol
- Fh – 1 550 – 12 kontrol
- Fd – 960 m – 10 kontrol
- E – 1 080 m – 9 controls
- F – 740 m – 5 controls

normální mapa – lampiony na kontrolách

rychlost = rychle

V kvalifikaci vás čeká volba části trati ze 3 možných variant. Na výběr budete mít 10 vteřin. Druhé kolo budeme startovat handicapovým startem podle ztrát z prvního kola. Mapa je úplná placka. Snažte se běžet rychle, ale není potřeba se zničit, tedy s drobnou rezervou = “ne naplno”.

Neděle

Sudá/lichá + koridor

Sraz v 9:30 (start od cca 10:00)

Parkování – 48.8074789N, 16.6395564E

Start – 48.8080436N, 16.6352481E

Parkování – start – 400 m

Mikulov, 1 : 4 000, Ekvidistance 2,5 m

- Sudá/lichá – 3 000 m – 18 kontrol
- koridor – 1 400 nebo 1 700 m

normální mapa – lampiony na kontrolách

rychlost = středně

Snažte se běžet co nejvíce plynule. Neustále si připravujte postup na další kontrolu a snažte se si v mapě představit spojnici mezi kontrolami a pokoušejte se o správné volby. Pokud se bude snažit o plynulý běh, nebudete na finální přípravu volby mít dostatek času, protože neznáte kontrolu ze které vybíháte. Tedy buďte při volbách co nejrychlejší. Z cíle sudé/liché následuje koridor. Mapy budou nachystány v cíli, jen si je vyměňte. V koridoru nespěchejte, ale opět se snažte o co největší plynulost vašeho běhu.

Sprintové štafety + linie

Sraz v cca 12:30 (start po 13:00 – je to jen odhad)

Parkování – 48.8579706N, 16.0536914E

Start – 48.8536539N, 16.0466961E

Parkování – start – 800 m

Znojmo, 1 : 4 000, Ekvidistance 2,5 m

- štafety – I. a II. úsek – 2 010 m – 13 kontrol
- štafety – III. úsek – 1 070 m – 7 kontrol
- štafety – IV. úsek – 1 610 m – 8 kontrol
- linie – 1 500 m

normální mapa – lampiony + SI na kontrolách

rychlost = naplno

Štafety budou dvoučlenné a každý běží dvakrát = I. a III. úsek (holky), II. a IV. úsek (kluci). Běží se v jižní a západní části města (tedy v tom hezkém a zajímavém). Tentokrát naplno. Pozor na farstování ať zbytečně neztrácíte cenné vteřiny, kontrolujte kódy a nezapomeňte volit postupy podle mapy a ne podle toho kudy běží váš kamarád (zrovna teď to bude soupeř). V rámci přesunu zpět na parkoviště je připravena linie, která se na začátku motá v malých uličkách a pak vás nasměruje a I končí kousek od parkoviště. Nespěchejte, berte linii jako zpestření výklusu.

/14.5.2021, Libor Zřídka Veselý