

PROGRAM

TSM Valašsko – zimní víkendovka Vracov, 7. - 9. 1. 2022

- místo:** DDM Vracov ([48.9797281N, 17.2105108E](https://www.seznam.cz/locus/48.9797281N,17.2105108E))
sraz: v pátek 7. 1. 2022, 16:45 u fotbalového hřiště ve Vracově ([zde](#))
ukončení: v neděli 9. 1. 2022 po obědě (případně pak ještě můžeme chvíli probrat dopolední trénink)



program:

	AM	PM
PÁ	-	NOČÁK
SO	KOMBOTECH - BUZOLA	VRSTEVNICOVKA
NE	HROMAĎÁK	-

- program zaměřený na rozvoj základních navigačních technik
- večer rozbor, informace k zimní sezóně, strečink a pak případně nějaká kultura
- tratě - T1 nejdelsí, nejnáročnější (většinou lze zkrátit), T2 (kratší, podobná obtížnost), T3 (spíše pro mladší žactvo)
- místa všech tréninků najdete [zde](#)

NOČÁK

- T1 - 7,1 km - 20 k (lze zkrátit na 5,6 km); T2 - 3,5 km - 10 k
- start, cíl poblíž hřiště
- mapa 1 : 10 000, E = 2,5 m; kompletní
- tempo - AP1/AP2, na kontrolách SI (bez reflexů)
- zaměření na navigaci ve ztížených podmínkách = přemýšlej, jak se co nejbezpečněji navigovat, čeho se dá chytit (jaké informace jsou „bezpečné“); pečlivě pracovat s buzolou; tratě T1 s motýlem

KOMBOTECH - buzola

- 3 okruhy zaměřené na techniky práce s buzolou - had + koridor + odbočovník (délky jsou součty všech 3 okruhů)
- T1 - 9,3 km; T2 - 7,4 km (obojí lze zkrátit); T3 - 3,5 km - 8 k
- start, cíl na Littneru ([zde](#), jedeme auty)
- mapa 1 : 10 000, E = 2,5 m; kompletní (had bez cest)
- **had** - zaměř se na přesný odběh od kontroly, častou změnu směru, plynulou navigaci na krátkých postupech, dohledávky
- **koridor** - soustřed se na udržení přímého směru, vnímání informací okolo čáry; dohledávky budou jednoduché
- **odbočovník** - soustřed se na moment odbočení z linie + následný přesný směr ke kontrole
- tempo - volné (AP1), na kontrolách malé i velké lampióny (bez SI); start bude volný, okruhy lze běžet v libovolném pořadí

VRSTEVNICOVKA

- T1 - 8,2 km - 20 k; T2 - 5,5 km - 14 k (obojí lze zkrátit); T3 - 3,6 km - 9 k
- start a cíl 1,1 km od aut (parkování u hřiště)
- mapa 1 : 10 000, E = 2,5 m; reliéf, voda (+ několik známých oplocenek); T3 kompletní
- tempo - AP2 (svižně, ale kontrolovaně), na kontrolách SI
- navigace podle vrstevnic - vnímání zásadních tvarů reliéfu (občas vyřešit informační vakuum mezi nimi), vše pod dohledem buzoly; tratě T1 a T2 s motýlem

HROMAŽÁK

- H (T1) - 9,7 km - 24 k; D (T2) - 7,1 km - 17 k; HD (T3) - 5,7 km - 15 k
- start, cíl 800 m od aut (parkování [zde](#))
- mapa 1 : 10 000, E = 2,5 m; kompletní
- tempo - závodní, na kontrolách SI
- kontaktní závod (systém hagaby) v porostově členitém prostředí (mapa může být místy neaktuální)

cena: cena 1000 Kč; vlastní příspěvky: členové TSM A - 200 Kč, TSM B - 300 Kč, SCM A - 600 Kč

s sebou: věci na běhání, čelovku, psací potřeby, SI, GPS (kdo má), spacák, průkaz zdravotní pojišťovny, doporučuji termosku či láhev na pití; **potvrzení o prodělané nemoci / očkování / PCR testu... NOVÉ - každý se prokáže nejvíce 24 h starým negativním testem (může být antigenní samotest)**

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