

PROGRAM

TSM Valašsko – zimní víkendovka Vracov, 6. - 8. 1. 2023

- místo:** DDM Vracov ([48.9797281N, 17.2105108E](https://www.openstreetmap.org/?lat=48.9797281&lon=17.2105108))
sraz: v pátek 6. 1. 2023, 17:00 u fotbalového hřiště ve Vracově ([zde](#))
ukončení: v neděli 8. 1. 2023 po obědě (případně pak ještě můžeme chvíli probrat dopolední trénink)



program:

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

- program zaměřený na rozvoj základních navigačních technik
- večer rozbor, informace k zimní sezóně, strečink a pak případně nějaká kultura
- tratě - T1 nejdělsí, nejnáročnější; T2 kratší, podobná obtížnost; T3 jednodušší (pro DH14)
- stará mapa byla zběžně zrevidována podle loňských snímků, ale buď kritický a neustále ve střehu
- místa všech tréninků najdete [zde](#)

NOČÁK

- T1 - 6,8 km - 19 k; T2 - 4,9 km - 12 k; T2 - 3,0 km - 8 k
- start, cíl poblíž hřiště
- mapa 1 : 10 000, E = 2,5 m; kompletní
- tempo - AP1/AP2, na kontrolách SI (kontaktní, 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

VRSTEVNICOVKA

- T1 - 7,2 km - 13 k; T2 - 4,5 km - 10 k; T2 - 3,4 km - 9 k
- start, cíl 4,4 km (0,8 km od [parkoviště](#))
- mapa 1 : 10 000, E = 2,5 m; reliéf, voda (+ několik známých oplocenek)
- tempo - AP2 (svižně, ale kontrolovaně), na kontrolách SI (kontaktní); start dle startovky
- navigace podle vrstevnic - vnímání zásadních tvarů reliéfu (občas vyřešit informační vakuum mezi nimi), vše pod dohledem buzoly

KOMBOTECH - buzola

- 3 okruhy zaměřené na techniky práce s buzolou - had + koridor + linie (délky jsou součty všech 3 okruhů)
- T1 - 9,7 km; T2 - 6,1 km (obojí lze zkrátit)
- start, cíl 3,3 km (od aut 1,5 km, parkování na hřišti)
- mapa 1 : 10 000, E = 2,5 m; různé úpravy
- **had** - zaměř se na přesný odběh od kontroly, častou změnu směru, plynulou navigaci na krátkých postupech (mapa bez cest)
- **koridor** - soustřeď se na udržení přímého směru, vnímej informace okolo čáry, přebíhání linií; dohledávky budou jednoduché
- **linie** - čára vede podél reliéfu (mapa jen vrstevnicovka) + místy uhně volně do terénu - soustřeď se na sledování linie a na moment odbočení + následný směr k další duně
- tempo - volné (AP1), na kontrolách malé i velké lampiony (bez SI); start bude volný, okruhy lze běžet v libovolném pořadí i libovolným směru

HROMAŽÁK

- H (T1) - 11,0 km - 26 k; D (T2) - 7,3 km - 18 k; HD (T3) - 5,7 km - 14 k
- start, cíl 2,5 km (od aut 0,9 km, parkování [zde](#))
- mapa 1 : 10 000, E = 2,5 m; kompletní
- tempo - závodní, na kontrolách SI (AIR)
- kontaktní závod (farstované hagaby) v porostově členitém prostředí (mapa může být místy neaktuální)

s sebou: věci na běhání, čelovku, psací potřeby, SI, GPS (kdo má), spacák, průkaz zdravotní pojišťovny, doporučuji termosku či láhev na pití

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