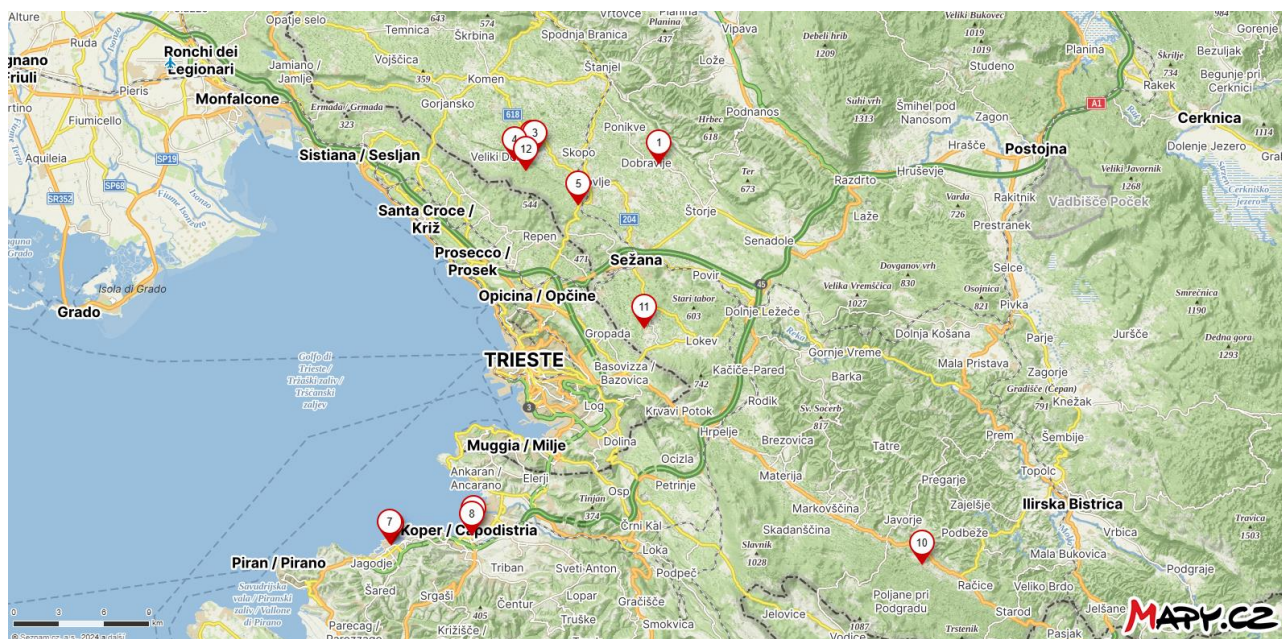


POKYNY

na soustředění TSM Valašsko + akademie ZK, 28. 2. - 3. 3. 2024 - Slovinsko, Pliskovica

- místo:** Pliskovica (hostel Pliskovica - [45.7715164N, 13.7839553E](https://www.google.com/maps/place/45.7715164N,13.7839553E))
- sraz:** ve středu 28. 2., 8:00 - [Břeclav, Mol](#) (přelodění, případně rychlý nákup vedle v obchodě)
- ukončení:** v neděli 3. 3., odjezd po dopoledním tréninku, návrat večer
- doprava:** auty - z Luhačovic Mára, Rade (odjezd 6:30 z nádraží); z Kroměříže Pavel; ze Zlína Evžen, Dagmula; z Banské Bystrice Ľubo
řidiči vyjedou s plnou nádrží
z Břeclavi pojedeme přímo na trénink (cca 6 h), až potom na ubytování (větší zastávka třeba na jídlo bude možná až ve Slovinsku)
- ubytování:** na postelích (včetně povlečení)
- stravování:** snídaně v hostelu, zbytek řešíme vlastními silami (na ubytování máme k dispozici vybavenou kuchyň, nicméně já si ešus, vařič a lžičku na polní vaření беру); plán je, že z některých tréninků se nejspíš nebudeme vracet, takže si buď připravíme či nakoupíme svačinu nebo bude prostor na vlastní vaření (doporučuji po skupinkách); večer bude opět prostor na vaření či návštěvu restaurace (stavíme se po sprintech); jídlo cestou tam - ideálně v autě nebo piknik na odpočívadle
- finance:** vyúčtování proběhne po skončení akce; v ceně budou náklady za dopravu, mapy, ubytování
- s sebou:** věci na běhání, psací potřeby, SI, GPS (kdo má), láhev na pití (případně další na vodu na vaření), EURA pro vlastní útratu, tréninkový deník, OP nebo pas, zajištěné pojištění!!!, dále doporučuji repelent proti klíšťatům (je jich tam spousta), případně také skládací židličku nebo karimatku na venkovní posezení
- beru:** mapníky, základní lékárnu; natisklé mapy nabíráme cestou
- informace:** Mara.C@seznam.cz, 702 135 766, 732 136 532



program:

- 8 x mapový trénink - [GPS tréninků](#)
- večer rozborů - berte GPS hodinky, strečink, kultura ;-)
- připravte se na rozmanitý krasový terén - pevná, ale často kamenitá podložka (vápenec), tvary typické pro kras (závrty, škrapy), pozor na kotníky...
- trať T2 funguje jako značená zkrácená varianta T1 (můžeš si vybrat), většinou lze zkrátit
- naznačený program je jen nástřelem, pořadí tréninku dle dohody můžeme přehodit

	AM	PM
ST	cesta	SEZNAMOVÁK / V-S
ČT	OKRUHY	VRSTEVNICOVKA
PÁ	SPRINT Izola	SPRINT Koper
SO	MIDDLE	HAD
NE	DLOUHÉ POSTUPY	cesta

SEZNAMOVÁK (Dobravljje)

- 2 varianty – SEZNAMOVÁK / VĚŠÁK-SBĚŘÁK (prioritně pro starší a zkušenější)
- SEZNAMOVÁK – 4,4 km – 12 k
 - trať začíná linií podél typických tvarů, poté řetízek (pro žáky a méně zkušené)
- VĚŠÁK-SBĚŘÁK – 5,8 km – 24 k
- na trať vybíháte po dvojicích, kde proti sobě roznášíte a sbíráte lampion, na každé 3. kontrole se potkáváte (nezavodíme), dvojice vymyslíme před startem
- start, cíl poblíž aut
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - volně, na kontrolách lampiony (jen seznamovák)
- cílem je první kontakt s terénem – běž pomalu a snaž se pochopit terén – rozlišuj informace a tvary
- trénink máme cestou - mějte běžecké věci dostupné

OKRUHY (Pliskovica)

- 6 okruhů (6 x 1 km)
- cesta 2 km
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - přizpůsobit vlastním schopnostem a zkušenostem, na kontrolách SI
- pro některé pořadí seznamovák s obtížným terénem... neřeš rychlost, cílem bude dopředu vymyslet plán a ten maximálně dodržet (některé okruhy probereme dopředu)

VRSTEVNICOVKA (Dutovljje)

- T1 - 5,6 km - 17 k; T2 - 4,3 km - 14 k; T3 - 3,9 km - 15 k (obojí lze zkrátit)
- přejezd 10'; start, cíl poblíž aut
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; jen reliéf
- tempo – AP1-2, na kontrolách SI
- zaměř se na čtení vrstevnic a vnímání členitého reliéfu, vše pod přísným dohledem buzoly; motýle na T1-2

SPRINT (Izola)

- společná trať - 3,6 km - 16 k
- přejezd 45'; start, cíl 150 m od aut
- mapa 1 : 4 000, E = 2,5 m (mapa je starší, ale měla by sedět)
- tempo - závodní, na kontrolách fáborky, start a cíl na SI
- technický sprint v členitém městském labyrintu - zaměřený na kličkování v členité historické zástavbě (úzké uličky, kopce, schody, kočičí hlavy)
- po tréninku bude čas na procházku, příp. nákup, pak přejíždíme rovnou do Koperu

SPRINT (Koper)

- přejezd 10' (parkování asi tradiční...)
- 2 okruhy - DVOJICE + LINIE
- DVOJICE – 3,7 km – 21 k (případně navrhneme zkrácení pro mladší...); souboje dvojic na 2 okruzích v pořadí AB – BA se společným startem, uzlovkou a cílem; start a cíl na SI; dvojice dle výsledků z Izoly
- LINIE - 2,4 km; drž se koridoru a neuhni... ber to jako výklus po souboji dvojic
- mapa 1 : 4 000, E = 2,5 m
- po tréninku bude čas na procházku, nákup + dobrovolná večeře v restauraci (eura s sebou)

MIDDLE (Podgrad)

- T1 - 4,9 km - 20 k; T2 - 3,5 km - 17 k
- přejezd 45'; start, cíl snad do 500 m od aut
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo – svižně, ale kontrolovaně (AP2-3), na kontrolách SI
- plánuj!... technicky náročný trénink – vymysli kvalitní strategii (Kudy? Co? Jak?) a tu pečlivě proved'
- pak rovnou přejíždíme na další trénink

HAD (Lipica)

- T1 - 4,2 km - 26 k; T2 - 3,2 km - 21 k (lze zkrátit)
- přejezd 35'; start, cíl poblíž aut
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - dle možností, spíš volně (terén vás moc nepustí), na kontrolách SI
- navigace v komplikovaném terénu s těžkou podločkou a členitým reliéfem; neřeš rychlost, pokus se o pečlivou práci s buzolou - správný odběh, dobrý směr a vnímání správných tvarů... to vše v téměř neběhatelném prostředí s minimem cest

DLOUHÉ POSTUPY (Pliskovica)

- T1 - 7,5 km - 11 k; T2 - 4,7 km - 7 k (lze zkrátit)
- start, cíl 1,7 km od chaty
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - svižné (AP2), ale kontrolovaně, na kontrolách SI
- hrubá i jemná navigace na středních až delších postupech v extra členitém prostředí - důraz na držení směru a náběh na správné (= naplánované) tvary, případně volba postupu; není potřeba závodit, tratě jsou dost těžké a vybízejí ke ztrátě kontaktu s mapou - lépe oběhnout volněji plynule
- po tréninku oběd a odjezd