

POKYNY

na Velikonoční soustředění TSM Valašsko, 28. - 31. 3. 2024 - Nedamov

- místo:** Dubá – Nedamov, penzion [Černý Mlýn](#)
- sraz:** ve čtvrtek 28. 3. 2024, 10 h – Zlín, parkoviště Březnická (vedle Velkého kina); cca 11 h Brno, Campus (možný oběd, příp. nákup), [mapa](#)
- ukončení:** v neděli 31. 3., odjezd po obědě, návrat večer
- ubytování:** na postelích (včetně povlečení)
- s sebou:** věci na běhání (doporučuji i hřeby), psací potřeby, SI, GPS (kdo má), tréninkový deník
- program:**

- 7 x mapový trénink - [GPS tréninků](#)
- večer rozbory - berte GPS hodinky, strečink, kultura ;-)
- připravte se na rozmanité terény od členitých vrstevnic po prudká skalní města, (kdo má slabší kotníky, tejuje!!!)

	AM	PM
ČT	sprint	NOB
PÁ	okruhy	kombo
SO	PE – E2 (long)	sprintovky
NE	middle	-

SPRINT

- společná trať 3,9 km – 19 k
- STARTOVKA – ne, SI – ano (jen start a cíl), WARM UP MAP - ano
- start, cíl 450 m od [parkoviště](#)
- mapa 1 : 4 000, E = 2,5 m
- tempo – závodní, na kontrolách lampiony (start a cíl na SI)
- poctivý sprint, pravděpodobně mírně delší... vnímej a respektuj umělé překážky; pozor na dopravu!
- poté přejezd na buchtu v chatě a se setměním odjezd na nočák

NOČÁK

- T1 - 3,9 km – 14 k, T2 – 3,1 km – 9 k
- STARTOVKA – ne, SI – ne, WARM UP MAP - ne
- start 300 m od [parkování](#) (start cca od 19 h)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo – volně, na kontrolách lampiony
- PSP (plán – směr – pečlivost), ber to jako výklus po rychlém sprintu a současně model na MČR NOB

OKRUHY

- 7 x okruh (1,1 – 1,3 km)
- přejezd 15'; start 800 m od [aut](#)
- STARTOVKA – ne, SI – ano, WARM UP MAP - ne
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; jen vrstevnice a kameny
- tempo – AP3-závodní nasazení, ale s rozvahou

- omezená navigace podle vrstevnic a skalek (místy dost detailně mapovaných) – začni volněji a s přibývajícím jistotou můžeš zrychlovat; prioritou je přesná navigace – přesný směr a plán, na co nabíhám

KOMBOTECH

- společná trať – 6,8 km (lze zkrátit)
- STARTOVKA – ne, SI – ne, WARM UP MAP - ne
- 3 části – buzola, skály, vrstevnicovka
- BUZOLA – procvič držení a změnu směru na krátkém koridoru; pozor na „houpání“ (náběhy přes horizont); mapa 1 : 10 000
- SKÁLY – technicky náročný okruh zaměřený na možné skalní situace – volby postupů, náročná dohledávka ve strmém skalním městě (ber hřeby a v lese opatrně...) – pečlivě k lampionu; mapa 1 : 7 500
- VRSTEVNICOVKA – navigace podle reliéfu na delších i kratších postupech, náběhy na zásadní tvary, sledování výškových poměrů - vše pod dohledem buzoly; mapa 1 : 10 000
- přejezd 10'; start, cíl 600 m od [aut](#)
- tempo - volně

LONG (Pražské Velikonoce, E2)

- [www](#)
- přejezd 15'; start 600 m od [aut](#)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní

SPRINTOVKY

- 2 kolové štafety – oba úseky: 3,7 - 3,8 km – 18 k
- STARTOVKA – ano, SI – ano, WARM UP MAP - ne
- start, cíl 0,8 km ([doběhnete](#))
- mapa 1 : 4 000, E = 2 m (mapotočka)
- tempo - závodní
- kontaktní závod, nefér farstování... respektuj umělé překážky a pozor na mapotočku (překážky jsou v každé části odlišné)

MIDDLE

- T1 - 4,6 km - 17 k; T2 - 3,7 km – 14 k
- STARTOVKA – ano, SI – ano, WARM UP MAP - ano
- přejezd 15'; start, cíl do 300 m od [aut](#)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; bez cest
- tempo – svižné-závodní (dle možností) ale kontrolovaně, na kontrolách SI
- jemná navigace na v rychlém, ale členitém prostředí - důraz na držení směru a náběh na správné (= naplánované) tvary; tratě jsou celkově dost rychlé, nabízí jak jednodušší pasáže, tak komplikovanější momenty, kde je potřeba zachytit past = pečlivě
- po tréninku oběd a odjezd