

VT ŠAŠTÍN – program tréninků

| | fáze 1 | fáze 2 |
|----|--------------------------------------|--------------------------|
| PÁ | - | noční |
| SO | kombotech + vrstevnicový sprint (SI) | vrstevnicový middle (SI) |
| NE | Hagaby (SI) | prodloužený sprint (SI) |

NOB

- T1 – 6,9 km – 14 k; T2 – 4,8 km – 10 k (zkrácená verze pro DH14 – 3,5 km)
- mapa 1 : 10 000, E = 2,5 m; bez cest, pro T2 možnost s cestami
- tempo – volné; na kontrolách reflexy
- seznámení s terénem, hrubá orientace pomocí buzoly a několika vybraných objektů; smyslem je určit body, které musím minout, abych se dostal ke kontrole, tam kde nejsou – důsledná práce s buzolou

kombotech

- 4 části – had, vrstevnicovka, vrstevnicový sprint (společná trať – 1,7 km – 10 k), výklus – cca 1,2 km
- T1: had – 2,2 km – 15 k; vrstevnicovka – 4,1 km – 12 k
- T2: had – 1,5 km – 11 k; vrstevnicovka – 3,1 km – 8 k
- had – práce s buzolou (změny směrů), plynulost mapového projevu (pokud možno nezastavovat) – volné tempo; mapa 1 : 10 000, E = 2,5 m; bez cest
- vrstevnicovka – zpočátku velmi nevýrazné tvary (důsledná práce s buzolou), poté přechod k ostrým dunám (T1 přestanou používat buzolu) – vnímání a orientace podle hrubých vrstevnicových tvarů) – volné tempo; mapa 1 : 10 000, E = 2,5 m
- vrstevnicový sprint – tak trochu kombinace předchozích mapových cvičení – změny směrů + orientace v hrubých i jemnějších vrstevnicových útvarech, při troše fantazie i volby postupu; maximální tempo (SI); zvětšená mapa 1 : 5 000, E = 2,5 m; vrstevnicovka
- na start sprintu můžu donést pití

middle

- T1 – 6,8 km – 21 k; T2 – 4,5 km – 14 k
- mapa 1 : 10 000, E = 2,5 m; vrstevnicová, pro mladší T2 barevná (bez cest)
- tempo – vysoké, SI
- orientace ve vrstevnicově členitém terénu, určení výraznějších záchytných útvarů, které mi zjednoduší postup v jinak komplikovaném terénu, vše s důslednou kontrolou směru podle buzoly

hagaby

- 4 okruhy – vrstevnice_15, vrstevnice_10, koridor, had
- celková délka 13,2 km (zkrácená „vrstevnice_15“ – 11,6 km)
- vrstevnice_15 – mapa 1 : 15 000, E = 2,5 m, vrstevnicová; délka 4,8 km – 6 k (zkrácená verze – 3,2 km – 6 k)
- vrstevnice_10 – mapa 1 : 10 000, E = 2,5 m, vrstevnicová; délka 3,9 km – 8 k
- koridor - mapa 1 : 15 000, E = 2,5 m, bez cest; délka 2,2 km – 3 k
- had - mapa 1 : 10 000, E = 2,5 m, bez cest; délka 2,3 km – 12 k
- změna nároků na orientaci – liší se i obě vrstevnicovky – „patnáctka“ se běží mezi výraznými útvary v členitém terénu, naopak „desítka“ je v rovném rychlém lese, kde jakékoliv odchylení od čáry znamená ztrátu – opět výběr pouze významných tvarů; koridor + had – práce s buzolou
- tempo – úměrné vlastním možnostem (SI – pouze pro celé okruhy); výběr okruhů dle vlastního / trenérova ☺ uvážení, délka by měla simulovat kratší klasiku
- na start si s sebou vezte pití!!!

sprint

- T1 – 4,0 km – 16 k; T2 – 2,8 km – 11 k
- mapa 1 : 5 000, E = 2,5 m; ISSOM
- delší trať sprintového charakteru – rychlé tempo, volba zásadních postupů (některé se liší opravdu výrazně) v závislosti na délce i povrchu terénu
- tempo – vysoké, SI

Mára