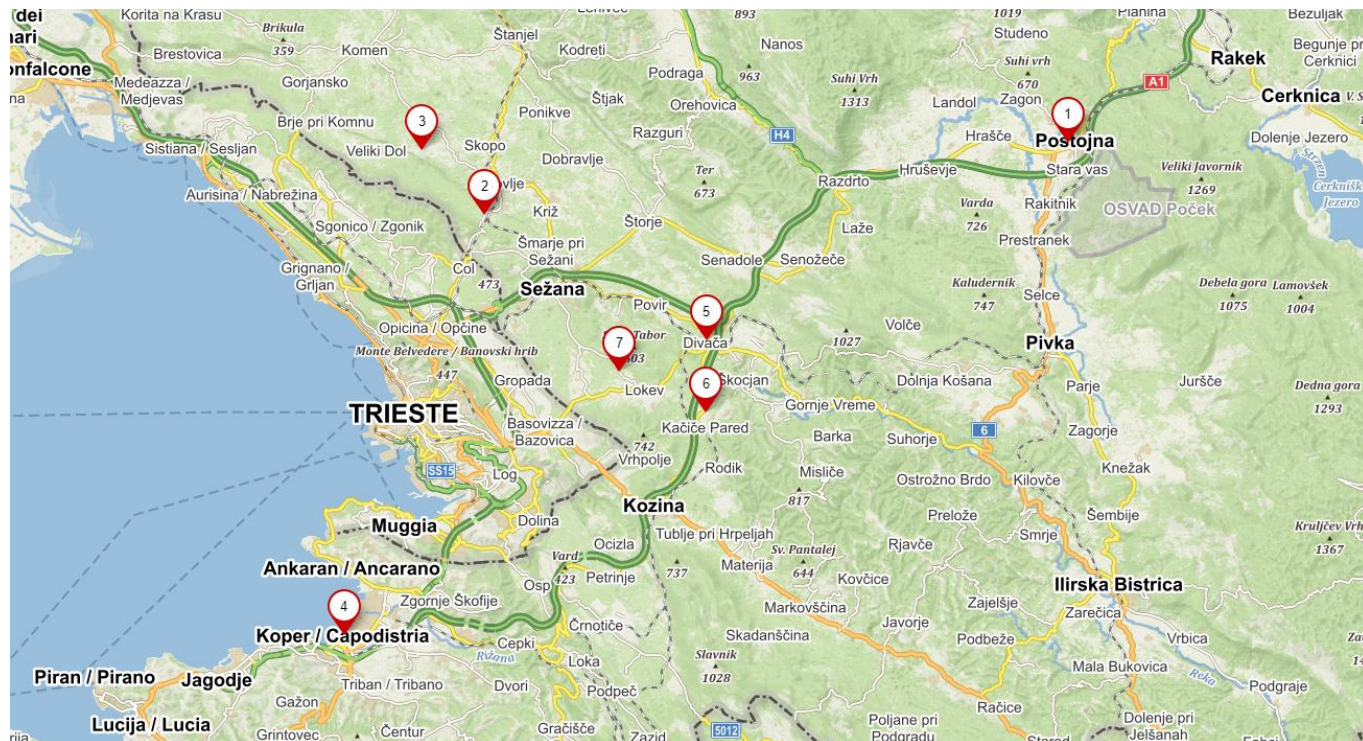


POKYNY

na 3. soustředění TSM Valašsko 2019, 6. - 10. 3. - Slovinsko, Lipica

- místo:** Postojna (hostel Proteus - [45.774046, 14.207201](https://www.proteus.si/)), prostory tréninků - Dutovlje, Pliskovica, Koper
- sraz:** ve středu 6. 3. 2019, v 8:00 - [Břeclav, Tesco](https://www.breclav.si/) (přelodění, případně rychlý nákup)
- ukončení:** v neděli 10. 3. - odjezd po etapě, návrat okolo 22 h
- doprava:** auty - z Luhačovic Mára, Rade (odjezd 6:30 z nádraží); z Kroměříže Pavel, sraz 8:00 v Břeclavi
řidiči vyjedou s plnou nádrží
z Břeclavi pojedeme přímo na trénink (cca 6 h), až potom na ubytování
- ubytování:** částečně na postelích (ST, ČT), částečně v tělocvičně (PÁ, SO) = berte spacáky a karimatky
- stravování:** zajištěny pouze snídaně, zbytek řešíme vlastními silami; z tréninků se nebudeme vracet, takže si buď připravíme či nakoupíme svačinu nebo bude dost prostoru na vlastní vaření (doporučuji po skupinkách, jako o prázdninách či loni v Maďarsku); večer bude opět prostor na vaření či návštěvu restaurace; na pití beru ionťáky (láhev s sebou)
- finance:** vyúčtování proběhne po skončení akce; v ceně budou náklady za dopravu, mapy, startovné, ubytování a společné jídlo
- s sebou:** věci na běhání, psací potřeby, SI, popisník, GPS (kdo má), pojištění, 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:** stan, iofáky, mapníky, základní lékárnu; natisklé mapy nabíráme cestou
- informace:** Mara.C@seznam.cz, 702 135 766, 732 136 532



program:

- 5 x mapový trénink, víkendové závody Lipica Open ([www](https://www.lipicaopen.si/)) - [GPS tréninků](https://www.gps-traininku.cz/)
- večer rozборы - 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...

	AM	PM
ST	cesta	SEZNAMOVÁK
ČT	MIDDLE	DLOUHÉ POSTUPY
PÁ	model - Lipica	SPRINT
SO	1. E - middle	volno
NE	2. E - long	

SEZNAMOVÁK (Dutovlje - [45.7410011N, 13.8234522E](#))

- společná trať - 5,3 km, 15 k (naznačené možnosti zkrácení až na 3,8 km)
- start, cíl poblíž aut
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - volně, na kontrolách lampiony
- první kontakt s terénem - poznání tvarů, řešení různých technik (držení linie, obíhání kulatých tvarů, přímé směry, odbočení); poznání porostů

MIDDLE (Pliskovica - parking - [45.7706033N, 13.7823608E](#))

- T1 - 4,7 km - 17 k; T2 - 3,5 km - 14 k
- start, cíl 1,3 km od aut (asi 40 min z ubytování)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - závodní, ale kontrolovaně, na kontrolách SI
- navigace v komplikovaném terénu (časy spíš 8-9'/km); typické prvky závodního middlu - členitý terén, delší i kratší postupy, změny směrů, křížení tratí... tratě si dopředu teoreticky projdeme - cílem bude maximálně dodržet stanovený plán (každý může mít individuální) a oběhnout trať pokud možno bez chyb

DLOUHÉ POSTUPY (Pliskovica - parking - [45.7706033N, 13.7823608E](#))

- T1 - 6,0 km - 9 k; T2 - 3,8 km - 6 k
- start, cíl 1,7 km od aut (asi 40 min z ubytování)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - svižné (AP2), na kontrolách SI
- hrubá navigace na středních až delších postupech; přesuneme se jen kousek vedle ve stejném prostoru, takže stále složitý terén - důraz na držení směru a náběh na správné (= naplánované) tvary, případně volba postupu; není potřeba závodit, trať jsou dost těžké, lépe oběhnout volněji plynule

model Lipica

- oficiální trénink od pořadatelů
- mapa nejspíš 1 : 7 500, E = 5 m
- nejspíš nějaký scorelauf, na místě to proberem; volné tempo
- poblíž hřebčína s Lipicány, pojedeme se podívat ;-)

SPRINT (Koper - start - [45.5480222N, 13.7310394E](#))

- společná trať - 2 okruhy: 1,3 km - 10 k + 1,4 km - 9 k (naběháte o dost víc ;-))
- start, cíl do 1 km od aut
- mapa 1 : 4 000, E = 2,5 m
- tempo - závodní, na kontrolách SI
- sprintové okruhy v členité historické části města (úzké uličky, nepravidelná a hustá síť ulic), důraz na plynulost a technicky správné provedení