

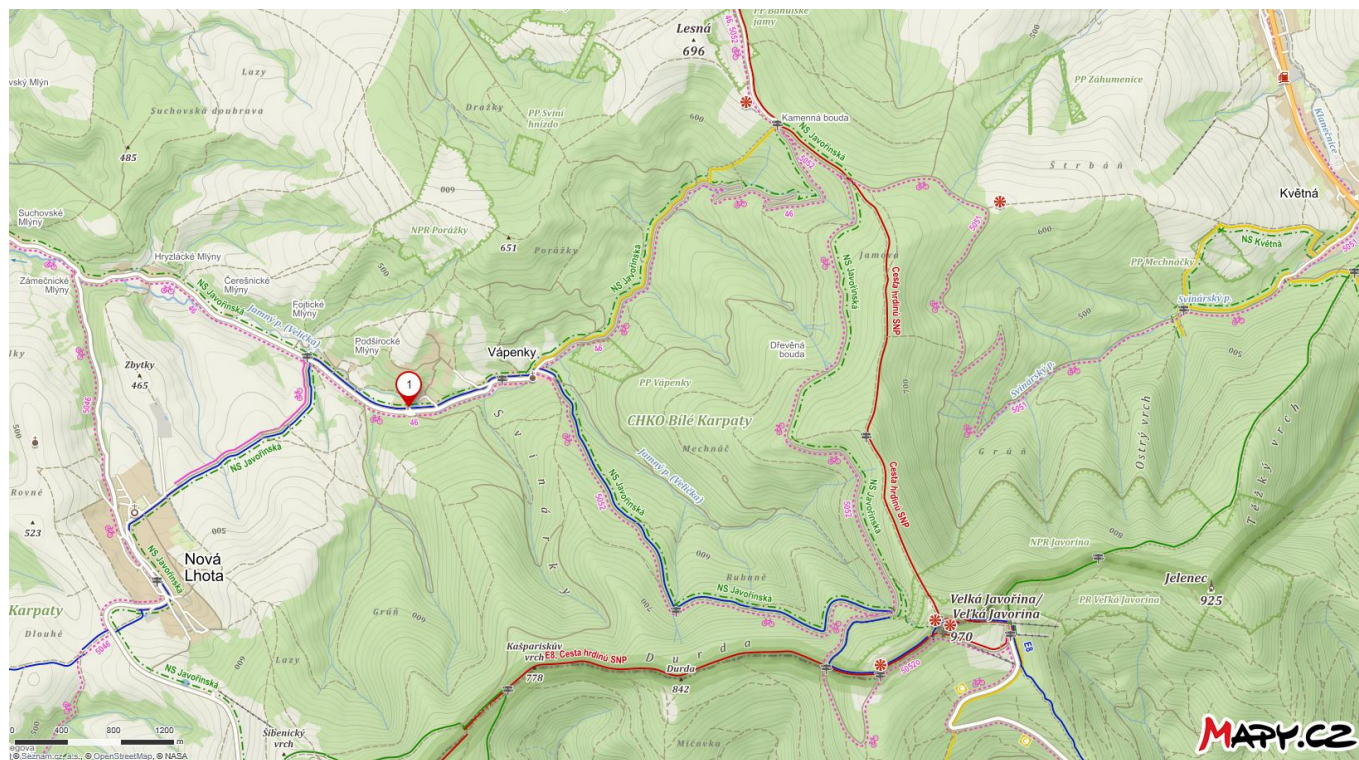
PROGRAM

TSM Valašsko - úvodní sraz Vápenky, 6. - 8. 12. 2019

místo: [RS Vápenky \(48.8725219N, 17.6199647E\)](#)

sraz: v pátek 6. 12. 2019, 16:45 na křižovatce [Březová, rozcestí](#) (ideálně buďte oblečení v běhacím, čelovky s sebou)

ukončení: v neděli 8. 12. 2019 po obědě (případně pak ještě můžeme chvíli probrat dopolední trénink)



program:

	AM	PM
PÁ	-	doběh do chaty
SO	vrstevnicovka	výběh na V. Javořinu
NE	hromadák	-

- program zaměřený na rozvoj základní vytrvalosti
- večer rozbor, informace k zimní sezóně, strečink a pak případně nějaká kultura

doběh do chaty

- podle výkonnosti (a jak se bude kdo cítit) cca 7 - 11 km volný běh po skupinách
- sraz 16:45 na křižovatce [Březová, rozcestí](#) (ideálně buďte oblečení v běhacím)
- doběh do chaty za tmy = čelovky s sebou

VRSTEVNICOVKA

- T1 - 4,5 km - 13 k; T2 - 3,3 km - 10 k
- start, cíl 1,2 km (bundy s sebou)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; reliéf, vodstvo
- tempo - střední (AP2), měřeno SI

- zaměření na čtení vrstevnic, výběr zásadních záchytných bodů a precizní realizaci vymyšleného navigačního plánu pod dohledem buzoly

výběh na Velkou Javořinu

- opět po skupinách dle výkonnosti (případně lze absolvovat pěšky jako výlet); z chaty je to na vrchol cca 6 km, přev. asi 500 m
- pravděpodobně doběh do chaty za tmy = čelovky s sebou

HROMAŘÁK

- T1 - 5,7 km - 15 k; T2 - 4,0 km - 12 k
- start 700 m, cíl u chaty
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - závodní, měřeno SI
- kontaktní závod (trať rozdělena motýlky)

cena: základní cena 1100 Kč; členové TSM A - 0 Kč, TSM B - 200 Kč; TSM C - 500 Kč, SCM A - 600 Kč, SCM B+SCD - 900 Kč; ceny platí pro skupiny SCM/TSM 2020

s sebou: věci na běhání, čelovku (pokud možno i nabíječku), psací potřeby, SI, tréninkový deník, GPS (kdo má), průkaz zdravotní pojišťovny

přihlášky: **přihlášky** do 2. 12. 2019 v systému LCE, TZL nebo na Mara.C@seznam.cz (pak budu případně řešit navýšení kapacity)

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

Mára