

POKYNY

na soustředění TSM Valašsko 2022, 2. - 6. 3. - Slovinsko, Pliskovica

- místo:** Pliskovica (hostel Pliskovica - [45.7715164N, 13.7839553E](#))
- sraz:** ve středu 2. 3. 2022, v 8:00 - [Břeclav, Tesco](#) (přelodění, případně rychlý nákup)
- ukončení:** v neděli 6. 3., odjezd po dopoledním tréninku, návrat večer
- doprava:** auty - z Luhačovic Mára, Rade (odjezd 6:30 z nádraží); z Kroměříže Pavel; ze Zlína Evžen, Rouman, sraz 8:00 v Břeclavi s Jurajem
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:** řešíme vlastními silami (na ubytování máme k dispozici vybavenou kuchyň, nicméně já si ešus, vaříč a lžičku na polní vaření беру); z některých tréninků se 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 při 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; **potvrzení o prodělání COVID, očkování či PCR/antigenu**
- beru:** ionťák, 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...
- naznačený program je jen nástřelem, pořadí tréninku dle dohody můžeme přehodit

	AM	PM
ST	cesta	SEZNAMOVÁK
ČT	MIDDLE	KOMBOTECH
PÁ	OKRUHY	VRSTEVNICOVKA
SO	SPRINT Izola	SPRINT Piran
NE	DLOUHÉ POSTUPY	cesta

SEZNAMOVÁK ([Dobravljje](#))

- společná trať - 5,2 km, 21 k (naznačené možnosti zkrácení)
- start, cíl poblíž aut
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - volně, na kontrolách lampiony
- první kontakt s terénem - poznání tvarů a identifikace jednotlivých informací

MIDDLE ([Lokev](#))

- T1 - 4,4 km - 16 k; T2 - 3,5 km - 14 k
- cesta 30'; start, cíl cca 900 m od aut
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - AP2-3, na kontrolách SI
- tratě vedou částečně členitým, částečně kulturním lesem, vše v prudkém kopci; důraz na kvalitní plán, odhalení rizikových míst, ukočirovat změny navigace a změny tempa
- po tréninku můžeme zajet omrknout Lipicány, případně obejít vyhlídku propasti Risnik (pokud bude hezky, nevracíme se zpět na ubytování)

KOMBOTECH ([Divaška jama](#))

- společná trať - 5,8 km, 24 k (naznačené možnosti zkrácení)
- přesun 5' / cesta 30'; start, cíl poblíž aut
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - volně, na kontrolách lampiony
- 3 části - had (zaměř se na odběhy od kontrol, dohledávky v extrémně komplikovaném lese, pozor na kotníky); směry (držení přímého směru), had 2 (realizace na postupech bude stavět na obíhání či přebíhání kulatých překážek)

OKRUHY (Pliskovica)

- 5 okruhů (5 x 1 km)
- start, cíl 2,2 km od chaty
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - AP2-3, na kontrolách SI

- navigace v komplikovaném terénu (časy spíš 8-9'/km) s těžkou podložkou a členitým reliéfem; cílem bude maximálně dodržet stanovený plán (každý může mít individuální) a oběhnout trať pokud možno bez chyb

VRSTEVNICOVKA ([Dutovlje](#))

- T1 - 5,3 km - 14 k; T2 - 3,4 km - 12 k
- cesta 10'; start, cíl u aut
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; asi jen reliéf
- tempo - volně-svižné (AP1-2), na kontrolách SI
- trénink proběhne v běžecky příjemnější části lesa, zaměř se na čtení vrstevnic a vnímání členitého reliéfu, vše pod přísným dohledem buzoly

SPRINT ([Izola](#))

- společná trať - 2,0 km - 16 k (naběháte o dost víc ;-))
- cesta 50'; start, cíl snad poblíž aut
- mapa 1 : 4 000, E = 2 m
- tempo - závodní, na kontrolách lampionky, start a cíl na SI
- ber to jako závodní simulaci v členité historické části městečka (úzké uličky, nepravidelná a hustá síť ulic ve svahu), důraz na určení volby, plynulost a technicky správné provedení
- po tréninku si městečko určitě projdeme; po tréninku se přesouváme rovnou do Piranu

SPRINT (Piran - [parking](#) *asi spíš varianta 2, cíl*)

- společná trať - 2 okruhy: 2,5 km (naběháte o dost víc ;-))
- přejezd 20'; start, cíl 1,2 km od aut
- mapa 1 : 4 000, E = 2,5 m (mapa je starší, ale měla by sedět)
- tempo - AP3-závodní, na kontrolách lampionky, start a cíl na SI
- 1. okruh je zaměřený na kličkování v členitém historickém labyrintu (úzké uličky, kopce, schody, kočičí hlavy; na 2. okruhu nejdřív projdi postup v celém průběhu (hledej povolenou cestu), až pak urči volbu a vyběhni
- po tréninku si městečko určitě projdeme + večeře ve známé restauraci (eura s sebou)

DLOUHÉ POSTUPY (Pliskovica)

- T1 - 6,5 km - 10 k; T2 - 4,2 km - 8 k
- start, cíl 1,4 km od chaty
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - volně-svižné (AP2), 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, lépe oběhnout volněji plynule
- po tréninku oběd a odjezd (domluvíme se na místě)