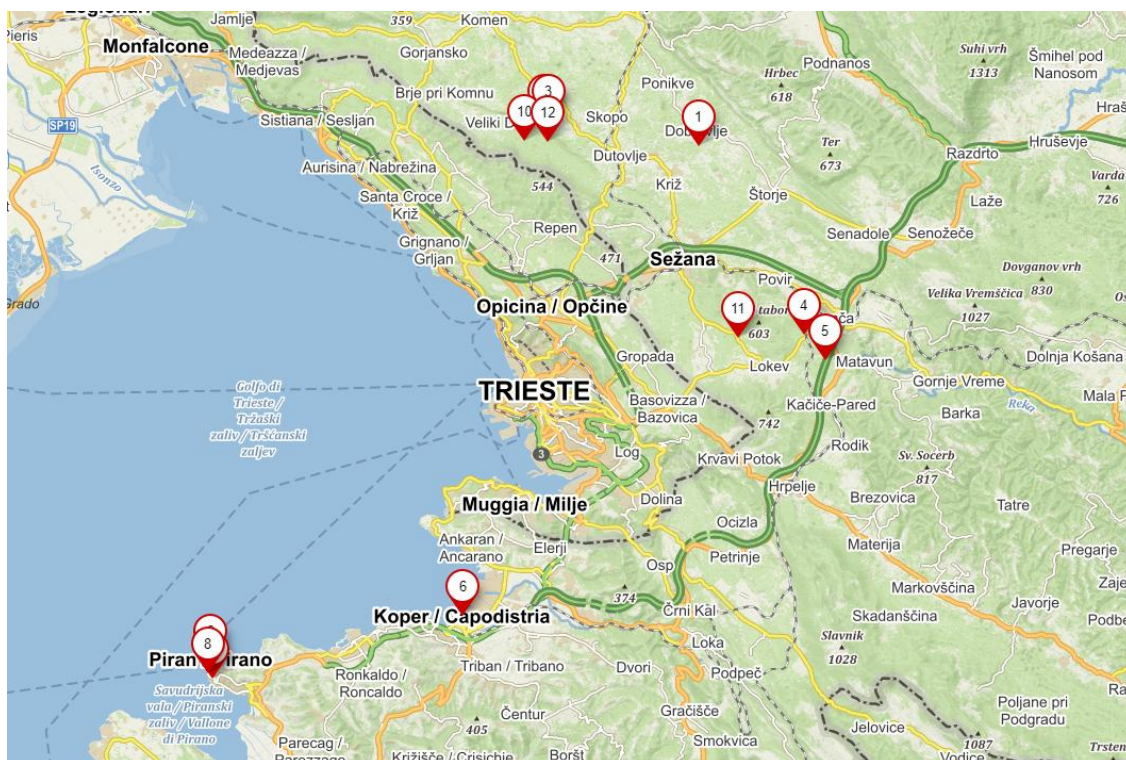


POKYNY

na soustředění TSM Valašsko + akademie ZK, 1. - 5. 3. 2023 - Slovinsko, Pliskovica

- místo:** Pliskovica (hostel Pliskovica - [45.7715164N, 13.7839553E](#))
- sraz:** ve středu 1. 3. 2023, v 8:00 - [Břeclav, Mol](#) (přelodění, případně rychlý nákup vedle v obchodě)
- ukončení:** v neděli 5. 3., odjezd po dopoledním tréninku, návrat večer
- doprava:** auty - z Luhačovic Mára, Rade (odjezd 6:30 z nádraží); z Kroměříže Pavel; ze Zlína Evžen; z Vizovic Martin
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:** snídaně v hostelu, zbytek řešíme vlastními silami (na ubytování máme k dispozici vybavenou kuchyň, nicméně já si ešus, vařič a lžičku na polní vaření беру); z některých tréninků se nejspíš 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 po 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
- beru:** 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...
- trať T2 funguje jako značená zkrácená varianta T1 (můžeš si vybrat), T3 mírně jednodušší pro DH14
- naznačený program je jen nástřelem, pořadí tréninku dle dohody můžeme přehodit

	AM	PM
ST	cesta	SEZNAMOVÁK / V-S
ČT	OKRUHY	COB - směry
PÁ	SPRINT Koper	SPRINT Piran
SO	VRSTEVNICOVKA	HAD
NE	DLOUHÉ POSTUPY	cesta

SEZNAMOVÁK ([Dobravljé](#))

- 2 varianty – SEZNAMOVÁK / VĚŠÁK-SBĚŘÁK (prioritně pro starší a zkušenější)
- SEZNAMOVÁK – 3,7 km – 12 k
 - trať začíná linií podél typických tvarů, poté řetízek (pro žáky a méně zkušené)
- VĚŠÁK-SBĚŘÁK – 5,1 km – 22 k
 - na trať vybíháte po dvojicích, kde proti sobě roznášíte a sbíráte lampion, na každé 3. kontrole se setkáváte (nezavodíme), návrh dvojic (možno změnit nebo doplnit):
- start, cíl poblíž aut
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - volně, na kontrolách lampiony (jen seznamovák)
- cílem je první kontakt s terénem - poznání tvarů a identifikace jednotlivých informací
- trénink máme cestou - mějte běžecké věci dostupné

Syky - Tobík
Valenti - Lucka
Šimon - Mára
Vlčák - Kuba
Vašek - Kačka

OKRUHY ([Divaška jama](#))

- 6 okruhů (6 x 0,9-1 km), z toho jedna linie kolem závrťů
- cesta 25'; start, cíl 600 m od aut
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - přizpůsobit vlastním schopnostem a zkušenostem, na kontrolách SI
- navigace v komplikovaném terénu s těžkou podložkou a členitým reliéfem; neřeš rychlost, cílem bude maximálně dodržet stanovený plán (každý může mít individuální)
- v případě pěkného počasí se nevracíme na ubytování

SMĚROVÝ COB ([Divača](#))

- T1 - 5,4 km - 17 k; T2 - 4,3 km - 14 k; T3 - 3,5 km - 13 k
- přejezd 5'; start, cíl snad do 500 m od aut
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní (T1-2 bez cest)
- tempo – AP1-2, na kontrolách SI
- tratě vedou zvládnutým, ale snad běhatelným lesem; cílem je kvalitní držení směrů – běhat co nejpříměji
- po tréninku můžeme obejít vyhlídku Škocjanské jeskyně

SPRINT ([Koper](#), parking dle dohody u supermarketu nebo na SZ od centra)

- 3 okruhy -ŠVÁBE, HAD, PAMĚŤÁK (délky jsou přímé, naběháte mnohem víc ☺)
- ŠVÁBE - 1,6 km - 14 k; na postupech čti umělé překážky, až pak urči volbu; závodní nasazení (start a cíl SI, na kontrolách fáborky)
- HAD + PAMĚŤÁK - dohromady 2,4 km - 27 k (oba okruhy ber jako technická cvičení; není potřeba závodit - hada svižně, ale číst mapu a plynule kličkovat uličkami; paměťák volně - načti postup a z paměti realizuj)
- cesta 45'; start, cíl do 1 km od aut
- mapa 1 : 4 000, E = 2,5 m
- po tréninku bude čas na procházku či návštěvu obchodu, pak se přesouváme rovnou do Piranu

SPRINT (Piran - [parking](#) *asi spíš varianta 1, cíl*)

- společná trať - 3,2 km - 18 k
- přejezd 20'; start, cíl 1,2 km od aut (berte věci na převlečení)
- mapa 1 : 4 000, E = 2,5 m (mapa je starší, ale měla by sedět)
- tempo - závodní, na kontrolách fáborky, start a cíl na SI
- technický sprint v členitém městském labyrintu - zaměřený na kličkování v členité historické zástavbě (úzké uličky, kopce, schody, kočíčí hlavy)
- po tréninku bude čas na procházku + dobrovolná večeře ve známé restauraci (eura s sebou); cesta zpět asi hodina

VRSTEVNICOVKA (Pliskovica)

- T1 - 4,6 km - 14 k; T2 - 3,9 km - 12 k; T3 - 2,4 km - 11 k
- start, cíl 1,9 km od chaty
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; asi jen reliéf
- tempo - volně-svižné (AP1-2), na kontrolách SI
- zaměř se na čtení vrstevnic a vnímání členitého reliéfu, vše pod přísným dohledem buzoly; motýle na T1-2

HAD ([Vilenica](#))

- T1 - 4,3 km - 25 k; T2 - 3,3 km - 21 k; T3 - 2,5 km - 15 k
- cesta 25'; start, cíl poblíž aut
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - dle možností (terén vás moc nepustí), na kontrolách SI
- navigace v komplikovaném terénu s těžkou podločkou a členitým reliéfem; neřeš rychlost, pokus se o pečlivou práci s buzolou - správný odběh, dobrý směr a vnímání správných tvarů... to vše v téměř neběhatelném prostředí

DLOUHÉ POSTUPY (Pliskovica)

- T1 - 6,2 km - 10 k; T2 - 3,9 km - 6 k; T3 - 3,0 km - 4 k
- start, cíl 1,9 km od chaty
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - svižné (AP2), ale kontrolovaně, 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 a vybízejí ke ztrátě kontaktu s mapou - lépe oběhnout volněji plynule
- po tréninku oběd a odjezd