

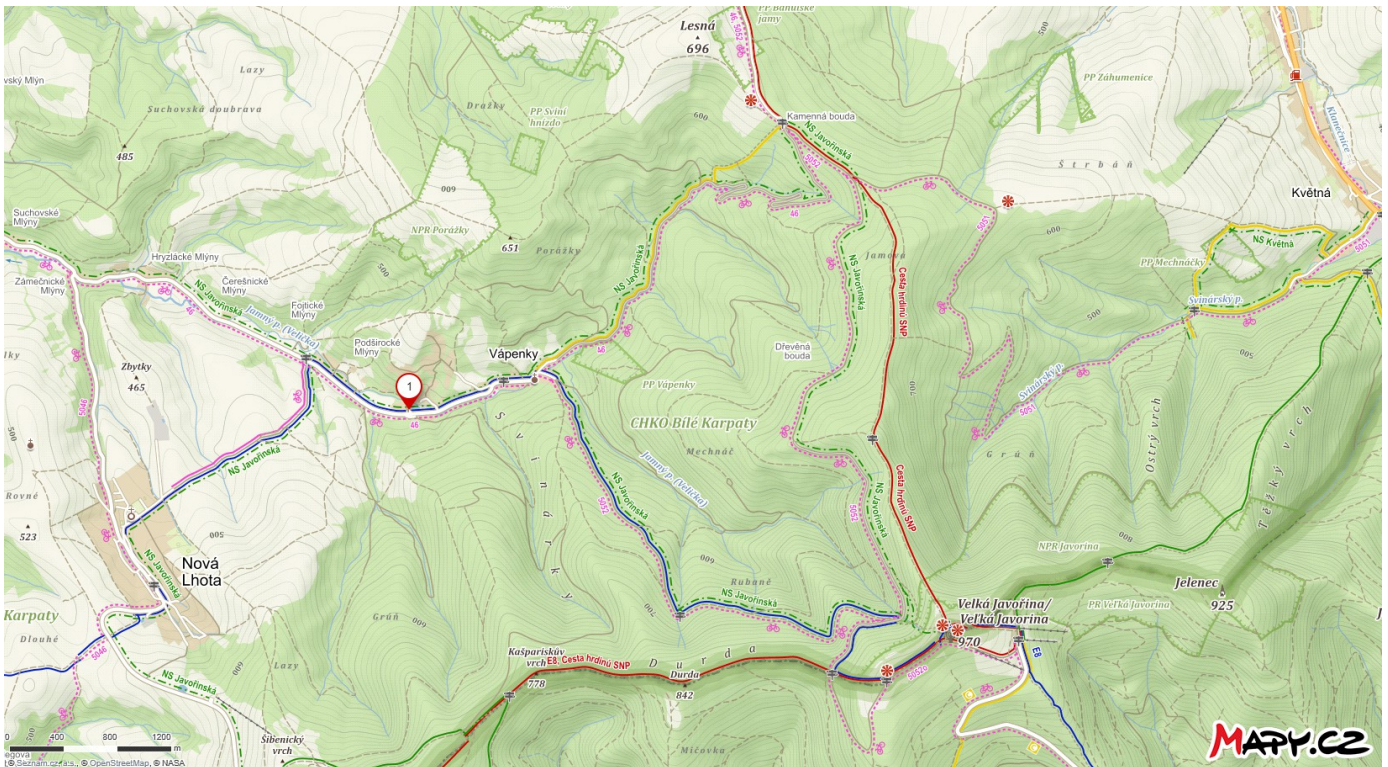
PROGRAM

TSM Valaško - úvodní sraz Vápenky, 1. - 3. 12. 2023

místo: [RS Vápenky \(mapa\)](#)

sraz: v pátek 1. 12., 16:30 na křižovatce [Březová, rozcestí](#) (ideálně buďte oblečení v běhacím, čelovky s sebou)

ukončení: v neděli 3. 12. po obědě (případně pak ještě můžeme chvíli probrat dopolední trénink)



program:

| | AM | PM |
|----|---------------|----------------------|
| PÁ | - | doběh do chaty |
| SO | HROMAŽÁK | výběh na V. Javořínu |
| NE | VRSTEVNICOVKA | - |

- program zaměřený na rozvoj základní vytrvalosti a specifické síly v terénu, 2x mapový trénink (vrstevnice)
- večer rozborů, informace k zimní sezóně, strečink a pak případně nějaká kultura
- **bude možné zprovoznit saunu a wellness**

doběh do chaty

- podle výkonnosti (a jak se bude kdo cítit) cca 7 - 11 km volný běh po skupinách
- sraz 16:30 na křižovatce [Březová, rozcestí](#) (ideálně buďte oblečení v běhacím už v autě)
- doběh do chaty za tmy = čelovky s sebou (mapy rozdám)
- večer budeme mít k dispozici bazén

HROMAĎÁK

- cesta 25 min, parkování [zde](#)
- T1 - 4,9 km - 26 k (mapotočka); T2 - 3,4 km - 20 k
- STARTOVKA – ne, SI – ano (AIR), WARM UP MAP - ne
- start, cíl poblíž aut
- mapa 1 : 4 000, E = 2,5 m; kompletní
- tempo – závodní, ale kontrolované
- kontaktní závod (trať rozdělena motýlky); navigace v extrémně členitém terénu, zaměřeno na precizní čtení a plánování, pak precizní realizaci vymyšleného... 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 (lze i prodloužit nebo zkrátit)
- pravděpodobně doběh do chaty za tmy = čelovky s sebou
- od 19 h bude k dispozici wellness (bazén a saunu)

VRSTEVNICOVKA

- T1 - 5,2 km - 17 k (motýl), T2 - 3,4 km - 14 k
- STARTOVKA – ano, SI – ano (AIR), WARM UP MAP - ano
- start 1,7 km, cíl 1 km (je cestou na start)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; reliéf, voda
- tempo – volné – AP2 (netřeba závodit)
- navigace v extrémně členitém terénu, pečlivé plánování podle vrstevnic, vnímání výškových poměrů, výběr a cílený náběh na záchytné body (občas vyřešit informační vakuum mezi nimi) precizní realizaci vymyšleného navigačního plánu pod dohledem buzoly

cena: základní cena 1600 Kč; vlastní příspěvky - členové TSM A 500 Kč, TSM B + lic. A 900 Kč, ostatní dorost 1200 Kč (platí pro závodníky zařazené do TSM/SCM VAL pro rok 2024) platba po soustředění na účet

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

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