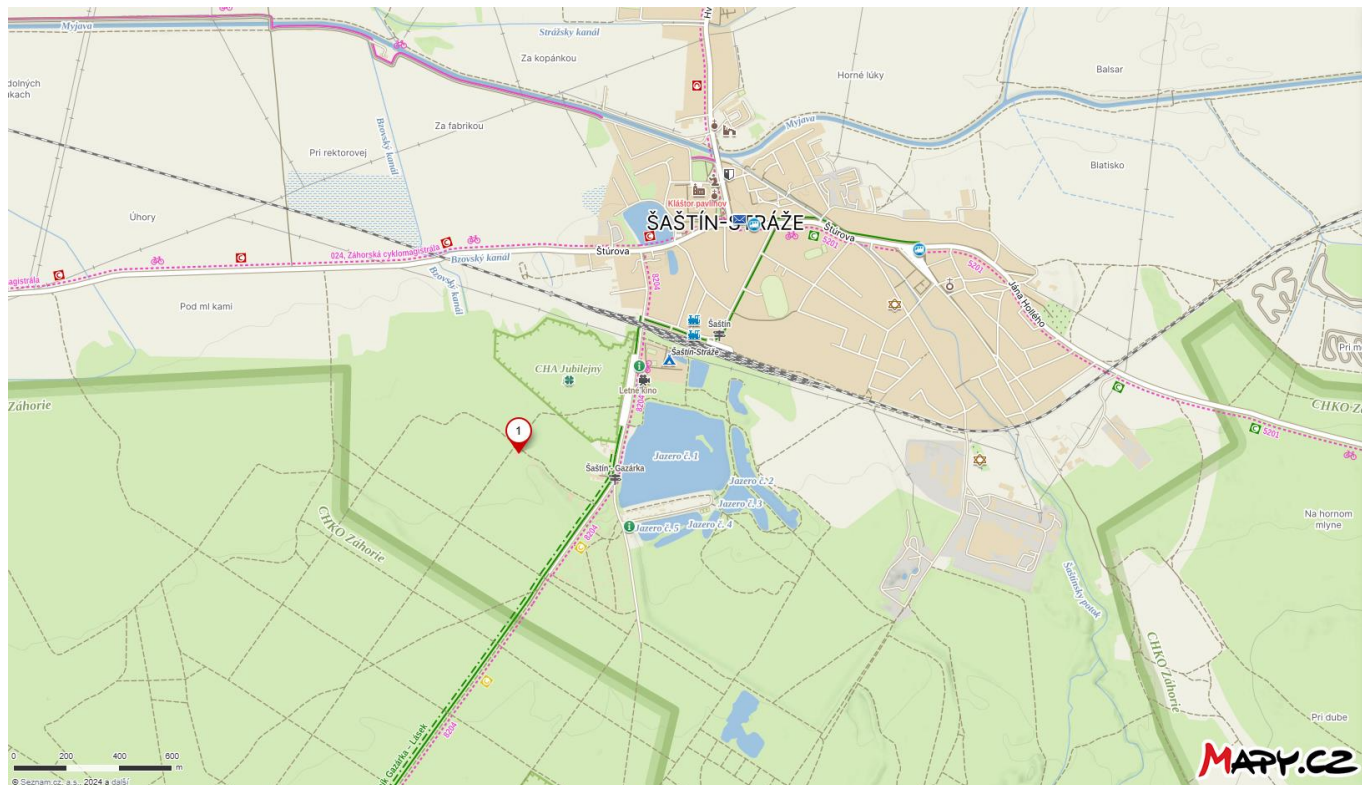


# PROGRAM

## TSM Valašsko – zimní víkendovka Šaštín, 5. - 7. 1. 2024

- místo:** Šaštín, chata Konvalinka ([mapa](#)); spaní pro většinu na postelích s povlečením (ZK – C berou spacák a karimatku)
- sraz:** v pátek 5. 1. 2024, do 17:00 na chatě (start a cíl tréninku přímo z chaty)
- ukončení:** v neděli 7. 1. 2024 po obědě



### program:

	AM	PM
PÁ	-	NOČÁK
SO	VRSTEVNICOVKA	KOMBOTECH - BUZOLA
NE	HROMAĎÁK	-

- program zaměřený na rozvoj základních navigačních technik – buzola, vrstevnice
- večer rozbory, informace k zimní sezóně, strečink a pak případně nějaká kultura
- tratě - T1 nejdelší, nejnáročnější; T2 – podobná obtížnost, T3 kratší, podobná obtížnost
- mapa může být místy lehce zastaralá – běhej s nadhledem a zaměř se na neměnné prvky navigace

## NOČÁK

- T1 - 6,4 km - 17 k; T2 - 4,2 km - 11 k
- STARTOVKA – ne, SI – ne, WARM UP MAP - ne
- start, cíl z chaty
- mapa 1 : 10 000, E = 2,5 m; bez nevýrazných pěšinek a průseků
- tempo - AP1/AP2, na kontrolách pouze reflexy
- zaměření na navigaci ve ztížených podmínkách = přemýšlej, jak se co nejbezpečněji navigovat, čeho se dá chytit (jaké informace jsou „bezpečné“) – vše pod přísným dohledem buzoly

## VRSTEVNICOVKA

- T1 - 7,5 km - 17 k (lze zkrátit na 6,1 km); T2 - 4,5 km - 16 k
- STARTOVKA – ano, SI – ano (BEACON), WARM UP MAP - ano
- start, cíl 3,3 km (využijte pro rozklus a výklus)
- mapa 1 : 15 000, E = 2,5 m; reliéf, voda
- tempo - AP2-3 (svižně, ale kontrolovaně), na kontrolách; start dle startovky
- navigace podle vrstevnic – PLÁNUJ - vnímej zásadní tvary v dost členitém prostoru, generalizuj / občas vyřeš informační vakuum mezi dunami; vše pod dohledem buzoly

## KOMBOTECH - buzola

- 3 okruhy zaměřené na techniky práce s buzolou – držení a změna směru (odběhy)
- společná trať – 7,8 km (součet 3 okruhů), lze na všech okruzích zkrátit
- STARTOVKA – ne, SI – spíš ne, WARM UP MAP - ano
- start, cíl 1,5 km km
- mapa 1 : 10 000, E = 2,5 m; různé úpravy
- **prohlubně** - zaměř se na přesný odběh od kontroly, častou změnu směru, plynulou navigaci na kratších postupech, kontroly uvidíš až na poslední chvíli; občas počítej s nepříjemným porostem (mapa jen vrstevnicová)
- **hustník** – opět důraz na plynulý a přesný odběh, tentokrát v zarostlém prostředí (mapa bez cest)
- **koridor** – cvičení na držení přímého směru; pozor na přebíhání dun (= nenech se vyhodit z azimutu)
- tempo - volné (AP1), na kontrolách malé i velké lampiony (bez SI); start bude volný, okruhy lze běžet v libovolném pořadí i libovolným směru

## HROMAĎÁK

- T1 - 11,8 km; T2 - 7,9 km; T3 - 5,7 km
- STARTOVKA – ano, SI – ano (BEACON), WARM UP MAP - ano
- start, cíl 1,2 km od aut, parkování [zde](#) (lze i doběhnout – 5,8 km)
- mapa 1 : 10 000, E = 2,5 m; kompletní
- tempo - závodní, na kontrolách SI (AIR)
- kontaktní závod (farstované hagaby) v rychlém, ale místy členitém prostředí (mapa může být místy neaktuální)

**s sebou:** věci na běhání (počítejte s deštěm a v neděli i s mrazem), čelovku, psací potřeby, SI, GPS (kdo má), spacák a karimatku (pouze ZK - akademie C a H14), průkaz zdravotní pojišťovny, doporučuji termosku či láhev na pití

**informace:** Mara.C@seznam.cz, 702 135 766, 732 136 532 a u trenérů

Evžen, Mára, Zhusta