

OKRUHY

- O1-O5 dohromady 6,7 km (různé délky 0,9 – 1,8 km)
- STARTOVKA – ne | SI – ano | WARM UP MAP – ano
- start, cíl 1 km od parkování
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní (některé okruhy budou k dispozici i na 15)
- tempo - AP2-3
- střídání průběžnosti i viditelnosti (bažiny, borůvky, klacky, hustníky) – reaguj na změny a pečlivě plánuj; pohlídej startovní moment; některé okruhy bez lampionů

KOMBOTECH

- celkem 3 okruhy, součet délek až 7,8 km (5,6 km naznačené zkrácené varianty), něco lze i vynechat
- STARTOVKA – ne | SI – částečně ano | WARM UP MAP – ne
- start, cíl 2,2 km od chaty (lze i dojet)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní (řetízek bez cest)
výšky – vnímej výškové poměry (klesám, stoupám), na vyznačených místech dodrž travers (zkušeňáci mohou běžet bez buzoly)
řetízek – zaměř se na přesné odběhy na krátkých postupech a pečlivou dohledávku – okruh je na SI bez lampionů!!!
plán – vymysli dopředu kvalitní plán a ten realizuj – trénink lze absolvovat jako paměťák i jako dokreslovačku
- tempo - volné (AP1), na kontrolách malé i velké lampiony, lze běžet v libovolném pořadí

SPRINT

- T1+T2 – 3,5 km – 20 k | T3 – 3,1 km – 16 k
- STARTOVKA – ano | SI – ano (asi jen start a cíl) | WARM UP MAP – ne
- start, cíl poblíž parkoviště
- mapa 1 : 4 000, E = 2 m; kompletní, upravená
- tempo - závodní
- rychlý sprint v jednoduchém sídlišti (počítej s hodně upravenou mapou); vnímej umělé překážky

LONG

- T1 – 6,9 km – 13 k | T2 – 5,2 km – 10 k | T3 – 4,0 km – 6 k
- STARTOVKA – ano | SI – ano | WARM UP MAP – ano
- start 0,7 km, cíl 0,2 km (přejezd asi 40')
- mapa 1 : 15 000, E = 5 m; kompletní (starší)
- tempo – volně-AP1
- vyrazíme výš (900-1000 m n.m.), takže čekej divoké prostředí (borůvky, apod.), pozor na starší mapu – kontroly snad jsou nezpochybnitelné, ale v různě komplikovaném prostředí – vymysli bezpečný plán

HROMAŽÁK

- T1 – 5,4 km – 18 k | T2 – 3,8 km – 15 k
- STARTOVKA – ne | SI – ano | WARM UP MAP – ano
- start, cíl 0,5 km
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - závodní
- kontaktní závod, zaměř se na vlastní výkon a přizpůsob navigaci aktuální situaci; rozdělení – motýle, dej pozor na zákres