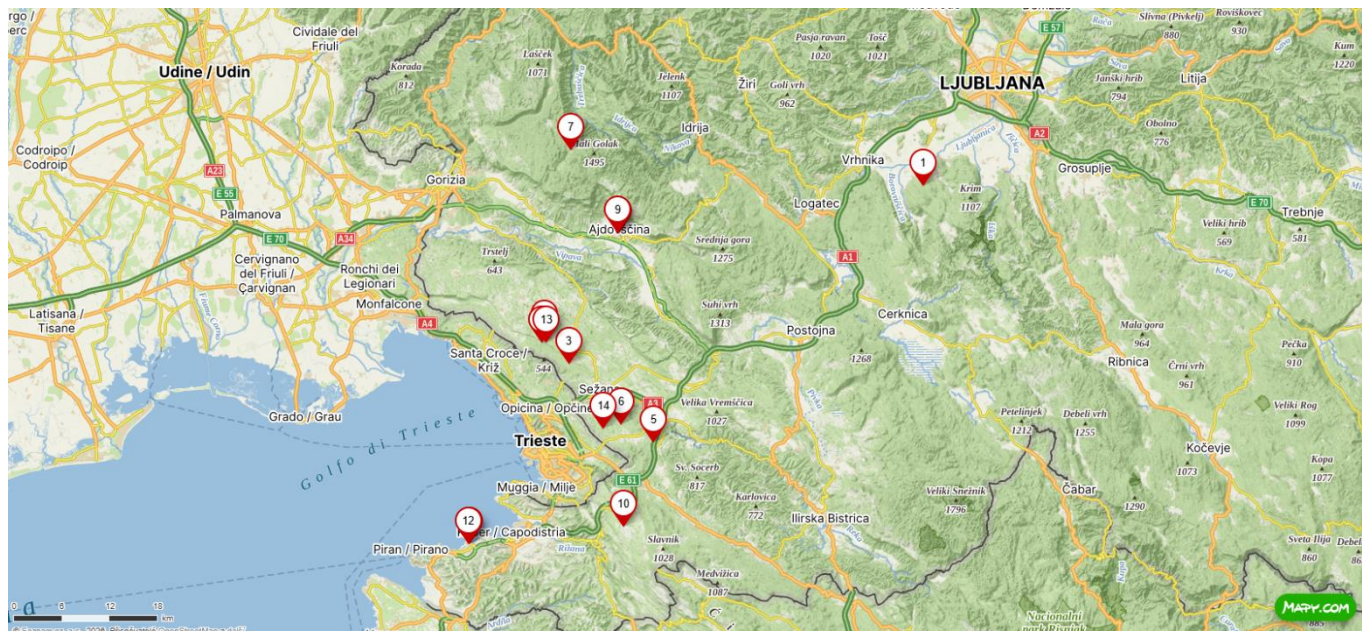


POKYNY

soustředění TSM Valašsko + akademie ZK | 17. - 22. 2. 2026 | Slovinsko, Pliskovica

- místo:** Pliskovica (hostel Pliskovica - [45.7715164N, 13.7839553E](#))
- sraz:** ve úterý 17. 2., 8:00 - [Břeclav, Mol](#) (přelodění, případně rychlý nákup vedle v obchodě)
- ukončení:** v neděli 22. 2., odjezd po obědě, návrat večer
- doprava:** auty (dle informací z WA skupiny - z Luhačovic Mára, Rade; z Kroměříže Pavel; ze Zlína Evžen, Dagmula; z Vizovic Martin)
z Břeclavi pojedeme přímo na trénink (cca 5-6 h), až potom na ubytování (cestou bude dle domluvy zastávka na WC, nákup dálničních známek či jídlo)
- ubytování:** na postelích (včetně povlečení)
- stravování:** snídaně v hostelu (pečivo s něčím + mléko/jogurt a cereálie), zbytek řešíme vlastními silami (na ubytování máme k dispozici vybavenou kuchyň, nicméně já si ešus, vaříč a lžičku na polní vaření беру); plán je, že z některých tréninků se nejspíš nebudeme vracet (samozřejmě podle počasí), 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 asi 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), vaříč + ešus, 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:

- 11 x mapový trénink - **GPS** tréninků
- večer rozborů (berte GPS), 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 bude mít možnost zkrácení (= T3 pro nejmladší a nejméně zkušené) – rozdělení do tratí dle WA
- naznačený program je jen nástřelem, pořadí tréninku můžeme dle aktuálních podmínek měnit

	AM	PM
ÚT	cesta	SEZNAMOVÁK
ST	OKRUHY	KOMBOTECH
ČT	VRSTEVNICOVKA	MIDDLE + SPRINTOVKY
PÁ	DVOJICE	SPRINT
SO	KOMBOTECH	SPRINT - STÍHAČKA
NE	LONG	cesta

SEZNAMOVÁK (Kamník pod Krimom)

- T1 – 6,3 km – 12 k | T2+T3 – 5,1 km – 7 k (lze zkrátit)
- start, cíl od aut (uvidíme, kam se podaří dojet)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - volně
- tempo - přizpůsobit vlastním schopnostem a zkušenostem (první okruhy určitě pomalu), na kontrolách SI
- cílem je první kontakt s krasovým, kamenitým terénem – běž pomalu a snaž se pochopit terén – nejprve pečlivě oběhni linii (dost zaměřená na obíhání kulatých závrťů – pozor na dotočení/nedotočení – CENTRUJ podle buzoly), snaž se identifikovat jednotlivé záchytné body; poté následuje trať (roznosou Tobík se Šimonem)
- trénink máme cestou - měj běžecké věci dostupné; pak ještě 1:30 h cesta na ubytování

OKRUHY (Dutovlje)

- 6 okruhů (dohromady 5,8 km)
- cesta 10'; start, cíl 1 km od aut
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - přizpůsob vlastním schopnostem a zkušenostem (první okruhy určitě pomalu), na kontrolách SI
- společný trénink s PBM; ber to stále spíše jako seznámení s terénem – běž pomalu a snaž se pochopit terén – rozlišuj tvary, pozor na směry

KOMBOTECH (Pliskovica)

- společná trať až 8,5 km (mladším bude kráceno)
- start, cíl 1 km (jdeš přes cíl, start je o 300 m dál po cestě)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; částečně omezená (koridor, vrstevnicovka)
- tempo - přizpůsobit vlastním schopnostem a zkušenostem, na kontrolách SI
- společný trénink s PBM; na trati tě postupně čeká koridor, hadice, vrstevnicovka, picking – soustřed' se na dané úkoly a reaguj na proměnlivé situace (řekneme si večer)

VRSTEVNICOVKA (Prelože)

- T1 – 6,2 km – 17 k | T2 – 4,6 km – 16 k (T3 možno zkrátit na 3,4 km – 13 k)
- cesta 30'; start, cíl 0,6 km
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; jen reliéf
- tempo – AP1-2 (netřeba závodit), na kontrolách SI
- společný trénink s PBM; plánuj! - zaměř se na čtení vrstevnic a vnímání členitého reliéfu, vše pod přísným dohledem buzoly ... využij reliéf k aktivní navigaci (záchytné body a co řeším mezi nimi – směr, výškové poměry – ideálně kombinace obojího), občas řeš obíhání porostů
- v případě dobrého počasí se nebudeme vracet (ber jídlo mezi tréninky)

MIDDLE (Lipica)

- T1 – 3,8 km – 15 k | T2+3 – 2,8 km – 11 k
- přejezd 15'; start, cíl do 0,3 km od aut
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo – závodní, na kontrolách SI
- tempo – svižně, ale kontrolovaně (AP2-3), na kontrolách SI
- plánuj!... technicky náročný trénink v extrémně komplikovaném prostředí (detaily, těžký podklad, místy zarostlý les) – vymysli kvalitní strategii (Kudy? Co? Jak?) a tu pečlivě proved', cestou se kontroluj

SPRINTOVKY (Pliskovica)

- již 3. ročník prestižních štafet z dílny Vaška Perničky!

DVOJICE (Mala Laza)

- T1 – 4,6 km – 17 k | T2+3 – 3,1 km – 13 k | T3 – bude možnost zkrátit
- přejezd 60'; start, cíl poblíž aut
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo – svižné (netřeba závodit, půjde o porozumění mapy), na kontrolách SI
- souboj dvojic na společné trati – rozdělena motýlkem... v prostředí horského krasu (tréninkový prostor na EYOC 26) – prudké kopce, místy extrémní členitost; snaž se porozumět mapě a zgeneralizovat spoustu detailů do přehlednějšího schématu, který použiješ pro vlastní navigaci
- z tréninku přejíždíme na sprint (ber jídlo mezi tréninky)

SPRINT Q (Ajdovščina)

- společná trať – 3,7 km – 17 k (T2/T3 může být po poradě trenérů zkrácena)
- přejezd 20'; start, cíl 0,2 km od aut
- mapa 1 : 4 000, E = 2 m
- tempo - závodní, na kontrolách fáborky, start a cíl na SI
- rychlý sprint v členité zástavbě – výsledky budou podkladem pro startovku stíhačky v Izole
- po tréninku bude čas na nákup

KOMBOTECH (Črnotiče)

- společná trať – základní trať 4,3 km (lze prodloužit na 6,4 km / zkrátit na 3,2 km)
- cesta 45'; start, cíl 0,5 km
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo – volně, na vybraných kontrolách lampiony (část neroznesena)
- trať vede otevřeným prostorem, zaměř se na směrové techniky (držení směru, pečlivý odběh a odbočení)

- z tréninku přejíždíme na sprint (ber jídlo mezi tréninky)

SPRINTOVÁ STÍHAČKA (Izola)

- společná trať – 3,6 km – 20 k
- přejezd 20'; start, cíl do 0,3 km
- mapa 1 : 4 000, E = 2,5 m
- tempo - závodní, na kontrolách fáborky, start a cíl na SI
- technický sprint v historické zástavbě; start handicapově dle výsledků z Ajdovščiny, trať rozdělena motýly (pozor na šváby)
- po tréninku bude čas na procházku (doporučuji), nákup + dobrovolná večeře v restauraci (eura s sebou)

LONG (Pliskovica)

- T1 – 7,3 km – 14 k | T2 – 5,8 km – 12 k | T3 – 4,1 km – 7 k
- start, cíl 1,2 km od chaty
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní (pro T1 a T2 bez cest)
- tempo - svižné (AP2), ale kontrolovaně, na kontrolách asi jen lampiony
- hrubá i jemná navigace na středních až delších postupech v extra členitém, místy i zarostlém 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

náhradní HAD + HADICE (Lipica)

- trénink po domluvě zařadíme v případě nepříznivého počasí na horách
- T1 – 6,1 km – 15 k | T2+T3 – 5,0 km – 13 k (lze zkrátit)
- cesta 25'; start, cíl 0,3 km od chaty
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo – volně
- trénink má 2 části
 - hadice (zaměř se na maximálně pečlivou realizaci nakresleného koridoru – nabíhej přesně na jednotlivé detaily, pokud něco nesedí a houbaříš, vrať se na poslední známé místo a začni znova... tato část lze pohodlně krátit)
 - had – řetízek kontrol (ale občas i delších postupů) – zaměř se na přesný odběh od kontroly a vnímej naplánované informace okolo čáry