

# WOC KEMP SLOVENSKO-MAĎARSKO



p o k y n y

## cíle kempu

- poznat specifika terénu MS
- absolvovat modelové tratě
- intenzita na kamenitém podkladu
- nácvik některých specifických závodních situací (dlouhé postupy; kontaktní běh)
- vytvořit si představu pro nominačky

## program

ČT	1 - seznamovací fáze (linie, krátké postupy)	2 - sprinty (kvalifikace a finále)
PA	3 - dlouhé postupy	4 - párové štafety
SO	5 - middle	6 - modelové tratě
NE	7 - hromadný start	

## odhadovaná doba běhu v závodním a svižném tempu

(minuty na fázi)

ČT	0	20-25
PA	50-55	30
SO	35	0
NE	50-55	

nejvyšší nasazení:

- fáze 4 (štafetky)
- fáze 7 (hromadák)

t r é n i n k y

### 1 - SEZNAMKA

- linie 2.3km (několik variant) + 2 okruhy po kontrolách 1.2km a 3.0km
- mapa Ľadnica 1:10.000 (poblíž Silice)
- v lese lampiony bez SI
- popisy na mapě
- start od aut

Cílem této fáze je v klidu si prohlédnout terén, naučit se obtáčet závrtů, omrknot typické kontroly, všimnout si, kde to bývá kamenité více a kde méně. Získat celkově bližší představu o terénu, který nám není úplně vlastní. Běží se úplně volně, šetří se síly.

V rámci tréninku je možné navštívit krasový útvar Ľadnica.

### 2 - SPRINTY

#### kvalifikace

- HA,HB 1.8km/100m/14k
- DA,DB 1.3km/60m/11k
- mapa 1:5.000, E 5m(!)
- terén: les; poměrně prudký svah s rýhami, místy zarostlý, málo využitelných cest a pěšin
- přímo v Krásnohorské DL.
- SI
- popisy na ruku i na mapě

#### finále

- H 2.4km/65m/18k
- D 2.1km/50m/16k
- mapa 1:5.000, E5m(!)
- terén: anglický park, roztroušené budovy, kousek lesa, chodníčky a pěšiny

- Betliar (14km z KDL)
- SI
- startovka podle kvalifikace (nejlepší nakonec), interval 1'
- popisy na ruku i na mapě

*Sprintový trénink, v obou kolejch částečně relevantní pro MS.  
Kvalifikace jako absolutně lesní sprint (jako na MS), finále lesopark.*

*Závodní tempo, ale s důrazem na plynulosť a stálou existenci taktiky a dočítání situací. Pár vteřin fyzického výkonu nehraje roli, cílem je zajít trénink plynule bez větších problémů.*

*Mezi doběhem posledního z kvalifikace a startem prvního do finále bude cca hodina pauza - přenesení kontrol a přejezd autama z KDL do Betliaru.*

### 3 - DLOUHÉ POSTUPY

- H 13.1km/19k (z toho v tempu 9.4km)
- D 9.5km/15k (7.1km)
- mapa Torzo 1:15.000 E5m, stav 2009
- terén: převážně čistý les, kamenitý podklad, krasový reliéf, relevantní pro finále long
- SI na vybraných delších úsecích, na ostatních kontrolách jen lampióny
- 20km autem, intervalový start od aut

*Modelový trénink pro finále longu a nominačky. Důraz na volbu postupu a hledání stopy na delších úsecích (ty slibují pořadatelé pro MS).*

*Vybrané delší úseky (kluci 7, holky 6) se běží závodním tempem na klasiku (ne úplně na krev, ale bojovně), zbytek tratě úplně volně mimo čas.*

*Záměr je aby se vlk nažral (tzn. absolvovat klasiku), ale koza zůstala celá (tzn. nenechat tam všechny síly).*

*Dlouhý postup = rozumný plán (volba) + pečlivá realizace + nasazení.*

*Plánujte za běhu, nezastavujte. Jako při závodě*

*Výsledky tréninku budou tvořené časy na měřených úsecích - jako podklad pro případný rozbor volby a taktiky.*

### 4 - PÁROVÉ ŠTAFETKY

- tým = muž a žena
- H běží 2.4km + 1.7km + 1.4km
- D běží 2.4km + 1.7km
- tratě jsou farstované
- vítězný čas 1.štafety cca 58'
- mapa Soroška 1:10.000
- terén: kamenitý hřbet, převážně čistý les; relevantní pro middle, štafety a kvalifikaci longu
- SI, každý svůj čip
- cca 5km autem, pak 0.5-1km na start
- vemte si věci na čekání mezi úseky (oblečení, pití)

*Hravý štafetový trénink ve velmi relevantním prostoru.*

*Vysoké tempo, nezávislá orientace ve skupině, zachování klidu, změna rytmu - krátký (jen směr a dohledávka) vs. delší úsek (nesmí chybět plán).*

*Různé typy farstování.  
Kamenitý podklad.*

### 5 - MIDDLE

- H 5.8km/215m/18k
- D 4.7km/175m/13k
- mapa 1:10.000 E5m, stav 2009
- terén: krasový kopec, zvrásněné náhorní platō a okolní svahy (velmi relevantní k long q a middle q - sousedící prostor); vzhledem k hornatosti je trať vedená celkem milosrdně
- SI
- popisy do ruky i na mapě
- cca 12km autem, cestou se jede přes prostor long q a middle q
- na start 1.2km/100m(!), cíl u aut

*Lehce modifikovaná trať pro velikonoční závody Postás Kupa. Nejen relevantní terén, ale i lokálně typická stavba tratí - snažil jsem se zachovat přístup původního stavitele, včetně některých "nemiddlových" úseků.*

*Běžte to jako závod, ale není potřeba trhat jako o život - svižně, plynule, jistě, chytře. Důležitý modelový prožitek vzhledem k MS.*

**(!)** Prosím nezveřejňovat mapu z tohoto tréninku do proběhnutí velikonočních závodů. Domluva se stavitelem, který nám laskavě poskytl novou mapu i tratě.

## **6 - MODELOVÉ ÚSEKY**

- několik krátkých tratiček, obsahujících typické úseky a problémy middlové/štafetové tratě v daném typu terénu
  - sousední prostor s embargem pro finále middlu a štafety
  - mezi tratičkama regenerační klusání po cestě
  - H celkem 13.5km (z toho na mapě celkem 7.9km na 4 tratích)
  - D celkem 10.0km (5.5km / 3 tratě)
  - od auta k autu
  - jen lampiony
  - mapa 1:10.000, E 5m, stav 2002, působí zastaralým dojmem
  - terén: kopce a svahy s lokálním převýšením cca 60m, místy kamenité, místy světle zelené (ve srovnání s MS podobný reliéf, ale mnohem čistší les)
  - jízda cca 45km (!)

*Trénink na rozšíření zásoby vjemů z daného terénu. Úplně volné tempo, meziklusy po cestách by měly mít regenerační efekt - vstřebávání svalových splodin z předchozích intenzivních fází. Tuhle fázi je možné fyzicky pojmit skoro jako výlet.*

## **7 -HROMADNÝ START**

- H 8.8km/420m/22-24k
- D 7.0km/340m/15-16k
- jako 1. úsek štafet, rozfarstované tratě
  - vítězné časy D i H cca 51 '
  - mapa 1:10.000, E5m, stav 2009
  - terén: polovina čistý les, mírně zvlněný s občasnými detaily; polovina kopcovitý, občas jsou v cestě hustníky
  - SI
  - popisy jen na mapě, vytištěné z druhé strany(!)
  - klus na start 1.4km/50m, cíl u aut

*I když je to opět část sousedního prostoru s long q a middle q, je trénink spíše relevantní stavbou tratí a typem problémů. Stavitel avizoval, že na MS budou tratě štafet obsahovat delší úseky na volbu...*

*Každý má svou unikátní variantu tratě. Všechny tratě jsou stejně dlouhé, ale některé farsty jsou samozřejmě výhodnější. Na tomto tréninku není důležité někoho porazit o pár vteřin -*

*důležité je předvést určitou úroveň výkonu - být v kontaktu, nikde výrazně neztratit a v pravou chvíli se spolehnout sám na sebe.*

*Hodně se soustředěte na zvládnutí startu a závaru na prvních farstech, některé tam občas mívají mlhu (viz poslední úseky na MS v Dánsku), ale pro zbytek závodu to může být důležitý moment, kde se dělí skupinky.*

*Dílčí cíl - všimnout si, jak moc krvavé jsou tmavě zelené hustníky - jestli to lze v zápalu boje prostřelit.*