

Zářiofka

RD OB 18.-20.9.2015

Račí údolí (Javorník)

POKYNY

Harmonogram

Pátek

17:00	sraz Velká Kraš (1) kombotech
19:30	večeře
20:00	krátká týmová porada

Sobota

7:30	snídaně
8:40	odjezd
10:00-	int. start (2) zkrácená
13:00	oběd
15:40	odjezd
16:30-	int. start (3) úseky
19:30	večeře
20:30	rozbor (2) a (3), ME 2016

Neděle

7:30	snídaně
9:30	odjezd
10:00-	start (4) zkrácená volně
12:00	oběd
15:00	int. start (5) mix relay
16:00	rozjezd

Terény

Snaha o co nejbližší simulaci terénů ME 2016.

Ubytování a strava

Penzion Račí údolí <http://www.raciudoli.cz/>
<http://mapy.cz/s/l8Xs>

plná penze (PÁ večeře - NE oběd)

Finance

RDA, RDB, U23 500 Kč
plná cena 1300 Kč

Všem členům RD a U23 bude proplaceno cestovné.

Realizační tým

Novotný, Šidla, Potštejnský, Pátek & guest star
Kuba Marek

S sebou

Tentokrát určitě nezapomeňte občanku.

Sraz

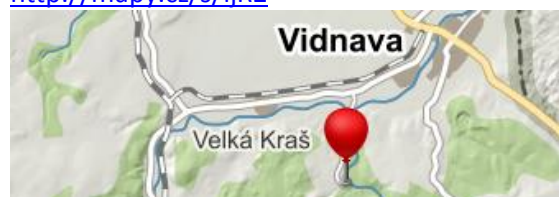
pátek 18.9. v 17:00, viz (1)

(1) Kombotech Vidnava

[parkování] klasicky u tábora v Kraši

50.3524581N, 17.1636836E

<http://mapy.cz/s/ljR2>



[start/cíl] na start cca 700m, pak okruhy z jednoho startu, poslední vede k autům

[SI] ne **[tracking]** ne

[mapa] 1:10.000, stav 2015

[popisy] na mapách

[tratě] kombotech - 4 části:

- bílá vrstevnicovka 1.8km
- zelená vrstevnicovka 1.2km/2.1km
- směry 1.9km/2.7km
- paměťák (k autům) 1.1km/1.8km

celkem D 6.0km, H 8.4km

[tempo] AP1 (volné)

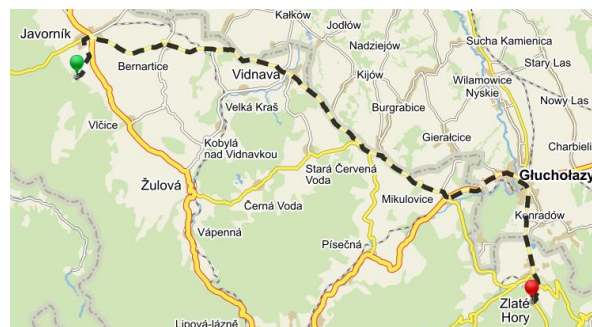
[zaměření]

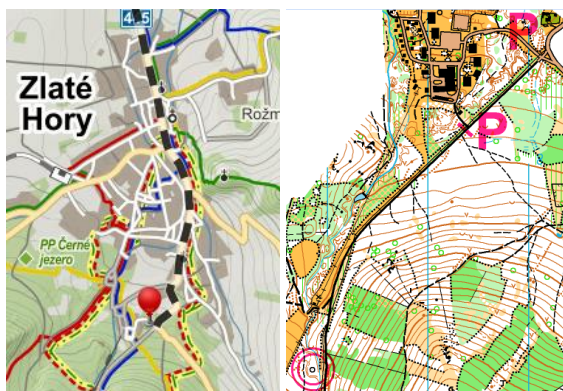
- procvičování základních rutin (běh na směr; běh podle vrstevnic; tvorba plánu)

[úkol]

- snažit se to celé precizně realizovat
- kromě paměťáku pracovat důsledně s busolou (i na vrstevnicích)
- volit spíše těžší varianty řešení

(2) Zkrácená Zlaté hory





[cesta] 44km/50' (!) částečně přes PL, doklady
[start/cíl] na start se jde přes cíl, kde si lze nechat nějaké věci
 P - cíl 1050m/60m
 cíl-start 1200m/(!)150m (warmupka)
 Startuje se intervalově (startovka).

[SI] ano

[tracking] ano (!) vesty

[mapa] 1:15.000, stará 2-6 let (= mohou tam být změny nezanesené v mapě)

[popisy] i do ruky

[tratě] D 5.6km/240m/15k

H 7.4km/290m/17k

kromě klasických delších postupů i

řetězky těch velmi krátkých

[tempo] závodní

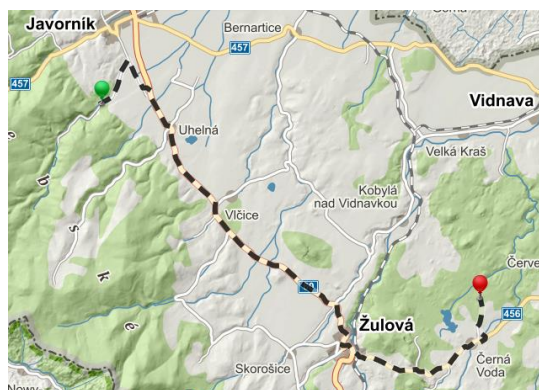
[zaměření]

- simulace klasiky na ME
- cvičení na realizaci delších, ale i krátkých postupů

[úkol]

- najít optimální postupy na delších úsecích (a jejich pečlivá realizace)
- bezpečně zvládnutí "housesky" krátkých postupů
- nekompromisní bojovnost a nasazení

(3) Middlové úseky Vidnava



[cesta] 19km/25' (parkování bude upřesněno)
[start/cíl] na první start 1.2km (warmupka)
 startuje se intervalově po 2' (startovka)
 z cíle 1.1km

[SI] ano

[tracking] ano (!) vesty

[mapa] Vidnava 1:10.000 (2015)

[popisy] jen na mapě

[tratě] D - 6 úseků 0.4-1.0km, celkem 4.0km

H - 7 úseků 0.4-1.0km, celkem 5.1km

Každý úsek zvlášť na

výřezu mapy. Od

poslední kontroly daného

úseku vede čárkovaná

spojnice na start dalšího

úseku, kam přejdete a po

vydýchání pokračujete na dalším výřezu.

(!) Nezapomeň vždy razit start!

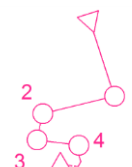
[tempo] závodní štafetové

[zaměření]

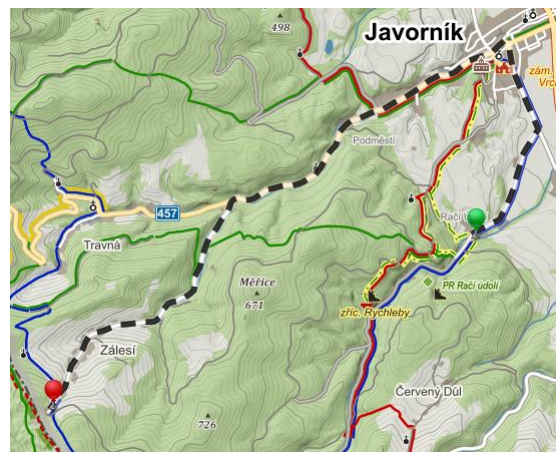
- simulace middlu a štafet na ME
- ovládnutí startovního momentu
- ofenzivní, ale robustní orientace (načtení, zjednodušení, souvislý plán...)

[úkol]

- plán A: celá série stabilně, bez zásadní chyby
- plán B: zdařilý restart a dílčí úspěchy ;)



(4) Zkrácená



[cesta] cca 15'

[start/cíl] víceméně u aut

start volný, je možné běžet i po skupinkách

[SI] ne **[tracking]** ne

[mapa] hodně stará, hrubá; špatná kopie

[popisy] na mapě

[tratě] D 6.5km/270m/10k
H 8.4km/380m/13k

[tempo] AP1 (volně)

[zaměření] terén klasiky ME2016

[úkol] omrknout charakter terénu v prostoru přímo navazujícím na embargo

[pozn.] (!) příhraniční pásmo - všichni budou mít s sebou při tréninku doklad totožnosti!

(5) Mixy Javorník



[cesta] 3km/5' (je možné i běžet rozklusem přímo z ubytování)

[start/cíl] náměstí v Javorníku

[SI] ano

[tracking] ano (!) vesty

[mapa] 1:4.000, e2m

autor T.Leštínský, stav 2015

[popisy] na mapách

[tratě] Dvoučlenné smíšené týmy. Každý běží 2 úseky. Pořadí žena - muž - muž - žena. Kluci tak jdou oba úseky vcelku.

Úseky jsou vzdušně dlouhé 0.9 a 1.1km, po postupech mají oba cca 1.5km.

Je to malý prostor, proběháte ho tuplovaně.

(!) Startuje se intervalově po 1 minutě = běží se na čas.

[tempo] závodní

[zaměření]

- sprintová rutina v prostoru, který charakterem sedí na mix relay

[úkol]

- nakopnout to a vyhrát