

## VT Doksy



<b>Termín:</b>	<b>sraz do 13:30 v Lesním hotelu;</b> následuje přesun na trénink
<b>Zaměření:</b>	tréninky ke snadnějšímu pohybu ve vrstevnicích (čtení vrstevnic, čtení tvaru terénu); následné použití při v závodních situacích; spolehlivější průchod vrstevnicovým terénem
<b>Ubytování:</b>	Lesní Hotel - Doksy
<b>Stravování:</b>	plná penze (od páteční večere do nedělního oběda)
<b>Doprava:</b>	v místě využijeme os. auta
<b>Účast:</b>	9D+10H, Evča, Kožak, Kočka, Mirek Hadač, Honza



## f á z e

## 1. terénní šoulačka + testovací vrstevnicový sprint

**Místo:** Sosnová  
**Lh – P auto:** 20 km / á 25´  
**P auto –  $\triangle$ :** do 0,4km  
**P auto –  $\odot$ :** do 0,2 km  
 $\triangle - \odot$ : do 0,3 km  
**Mapa:** Lískovec - 1:10 000, E=5m; formát A4 / sprint - 1:7 500; formát A5; piktogramy na mapě; není vodovzdorně upravena; v lese můžou být (a jistě jsou) porostové změny  
**A, Šoulačka:** M: 5,6-5,7 km (4 varianty)  
 W: 4,3-4,4 km (4 varianty)  
 Volné proběhnutí tratě s důrazem na techniku. Čas není měřen, startovka není, kontroly jsou osazeny pouze lampiony.  
**B, Sprint:** společná trať: 1,3 km / 9k „vrstevnicovka se srážky a oplocenkami“  
 Kontroly jsou osazeny lampiony s SI  
**Startovní interval:** alespoň 2´  
 Start je pro oba tréninky totožný; Startování bude průběžně dle příchodu.

*Cílem fáze je prohloubit techniku práce s mapou v členitém terénu s důrazem na zajištění směru pohybu (přes bílá místa) a precizní dohledávky (čtení mapy). Posílit jistotu nabíhání kontrol. Při sprintu zjistit, jak mi to jde v tempu ☺*

## 2. modelový long

**Místo:** Malý Borný (Karolína)  
**Lh – P auto:** 8 km / á 12´  
**P auto –  $\triangle$ :** do 1,6km / 110m  
**P auto –  $\odot$ :** do 0,8 km  
**Mapa:** Karolína - 1:10 000, E=5m; formát A4; piktogramy na mapě; není vodovzdorně upravena; v lese můžou být (a jistě jsou) porostové změny  
**Tratě:** M: 5,7 km/380m  
 W: 5,0 km/310m  
 Kontroly jsou osazeny lampiony s SI.  
**St. interval:** cca 3-5´ (v obráceném pořadí výsledků pátečního sprintu)  
 Startovka bude vyvěšena.

*Náročný (sledovaný) měřený trénink s charakterem longu. Důraz na hledání optimální stopy v úsecích s volbou postupů. Rušivé závodní momenty jsou simulovány vložením momentu překvapení (mokra-kontroly). Vyžaduje se pečlivé plánování a důsledná realizace, obojí za běhu. Několik postupů je možné porovnat s jinými reprezentanty, alespoň na dálku pomocí postupů a mezcasů z SI.*

## 3. scorelauf + 2-kolový middle

**Místo:** Okna u Doks  
**Lh – P auto:** 8 km / á 13´  
**P auto –  $\triangle$ 1:** do 1,1km  
 $\triangle$  1 -  $\triangle$ 2: do 0,8km  
**P auto –  $\odot$ :** do 1,8 km  
**Mapa:** Enkláva - 1:7500, E=5m; formát A5; piktogramy na mapě; není vodovzdorně upravena; v lese můžou být (a jistě jsou) porostové změny  
**Tratě:** A: 1,7 km / 10k  
 B: 1,7 km / 10k  
 Kontroly jsou osazeny lampiony s SI.

Každý oběhne svou první trať (A nebo B podle vyvážené startovky), časy z obou kol se seřadí bez ohledu na absolvovanou variantu (A nebo B) za sebe. Do druhého kola (toho, co jsi ještě neběžel) se startuje po cca 10´ přestávce dle handicapu, který je po seřazení časů z první tratě.

**St. interval:** cca 2-3´ (do prvního kola v obráceném pořadí výsledků pátečního sprintu; na druhou trať handicapem)  
 Startovka bude vyvěšena.

*Krátké, technické tratě s potřebou velké dávky soustředění a pozornosti na svou závodní činnost. Důležitá je plynulost pohybu. Chyba se třetá více, než se zdá. Závodní tempo s důrazem na plynulost a jistotu v taktice při absolvování jednotlivých kontrol. Výsledek je mnohdy ovlivňován tvou malou koncentrací na vlastní techniku. Koncentruj se na sebe samého (soupeřův výkon neovlivníš).*

*Přijďte na akci odpočítí. Velikonoční soustředění všeho druhu vás jistě dostatečně nakopla, tak to před akcí nepřehánějte. Písečný podklad není na běh nejjednodušší a nějaké kopce se také najdou. Nebojte se ztráty tréninku, o víkendu si vše vynahradíte. Odpočinek je také jedním ze specifických tréninků.*

6.4. 2010/\*Honza (změny a drobné úpravy vyhrazeny)

## 4. hromadný start s motýlky

**Místo:** Srní u České Lípy  
**Lh – P auto:** 20 km / á 25´  
**P auto –  $\triangle$ :** do 1,0km  
**P auto –  $\odot$ :** do 1,0 km  
 $\triangle - \odot$ : 0 km  
**Mapa:** Lískovec - 1:10 000, E=5m; formát A4; piktogramy na mapě; není vodovzdorně upravena; v lese můžou být (a jistě jsou) porostové změny; jsou tištěny pouze následující značky: (vše hnědé) vrstevnice, prohlubně, jámy, kupky, rýhy, skály, kameny, skalní plotny, střední a nejtmaší hustníky, průchodný podrost  
**Tratě:** M: 6,3 km  
 W: 4,6 km

Kontroly jsou osazeny lampiony a některé i SI.

*Kontaktní trénink ve vysokém tempu, jako rozdělovací metoda jsou použity motýlky. Důležité je být v kontaktu, orientovat se ve skupině, moc neztrácet, dokázat se na sebe spolehnout, být nezávislý na ostatních.*