

# JWOC kemp Dánsko (Aalborg)



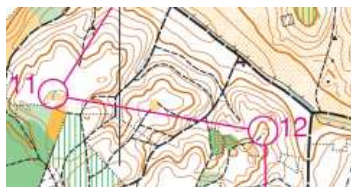
<b>Termín:</b>	13.-19.6. 2010
<b>Zaměření:</b>	mapová příprava v terénech JWOC (specifika terénu JMS, modelové tratě, závodní situace)
<b>Ubytování:</b>	klubovna v Aalborgu (vlastní karimatka a spacák)
<b>Stravování:</b>	vaříme si sami – zajišťuje Kočka
<b>Doprava:</b>	3x auto (1x mikrobus, 2x os.)
<b>Účast:</b>	nominovaní + 3RT (13x CZE + 1xH CRO + 1xH POL)
<b>Cena:</b>	1200,-Kč

## fáze

### Program:

– barvy označují intenzitu, pravděpodobný čas v závodním a svižném tempu uvádí časový údaj

So 12.6.	ve stanu SRK (menší tmavě zelený nebo klasický světle modrý s nápisem) zkoušení repre dressů – kdo dřív přijde, ...	
Ne 13.6.	– po vyhlášení MČR na KT (v cca 15 h.) odjezd na nákup (Jablonec) a ubytování v ... (cestou se stavíme na večeri)	
Po 14.6.	– cesta do Aalborgu, 7-19h. (cca 1100km / 10h.; vlastní jídlo na cestu; večere v místě)	
Út 15.6.	1 – seznamka (linie, krátké postupy)	2 – sprint (2 kola)
	volně	14-20´
St 16.6.	3 – dlouhé postupy	4 – modelové úseky
	50-60´	30-35´
Čt 17.6.	5 – farsty	volno
	32-43´	0
Pá 18.6.	6 – model (long)	7 – middle
	45-55´	20-25´
So 19.6.	8 – hr. start	po doběhu odjezd do ČR (příjezd v pozdních nočních (ranních) h.
	35-45´	



## Úterý 15.6. - dopoledne

- o odjezd na tr. 8:30

### 1. seznámení a protažení

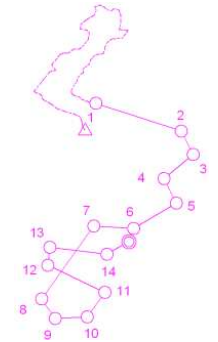
<b>kA – P:</b>	40 / 55´
<b>P – Δ:</b>	0,1 km (?)
<b>⊙ – P:</b>	1 km
<b>Mapa:</b>	Blokhús 1:10 000, e=2,5m; piktogramy na mapě; není vodovzdorně upravena; A4

<b>Tratě:</b>	D: 4,4 km; 50m; 16k
	H: 6,1 km; 80m; 20k

Kontroly jsou osazeny pouze lampiony. Tratě nejsou měřeny.

**St. interval:** individuálně

*Úvodní technická trať pro seznámení s terénem. V klidu si prohlédnout terén, okouknout typické kontroly, otestovat hustotu porostů a zjistit průchodnost terénu. Klidně se koukněte i na jiná (typická) místa v mapě. Tempo běhu úplně volné, případně i chůze, šetři sílu. Celkově získat bližší představu o terénu.*



## Úterý 15.6. – odpoledne

- o odchod na start v 16:00 h.
- o cíl na klubovně

### 2. sprint (2 kola)

<b>kA – Δ1:</b>	1,6 km
<b>⊙1 – Δ2:</b>	0,8 km
<b>⊙2 – kA:</b>	0,1 km
<b>Mapa:</b>	Mølleparken - 1:4 000, E=2,5m; piktogramy na mapě i do ruky; není vodovzdorně upravena; formát A5/A4 měla by být v ISSOM 2007



**Tratě:** A: 1,4 km; 22m; 11k  
B: 1,3 km; 25m; 11k

Kontroly jsou osazeny lampiony a SI.

*Sprintový trénink částečně relevantní pro JMS. Trať „A“ je více nakroucena v nepřehledné a uzavřené zástavbě. Trať „B“ s parkovou a delší běžeckou vložkou zakončená uzavřenou zástavbou. Na trati překonáváte frekventovanou komunikaci silnicí*

*Po absolvování „tratě A“ se přesuneme na druhý start. Před startem na „trať B“ je třeba přestavět kontroly. Vznikne nejméně 30' pauza k odpočinku (oblečení, pití, ...). Start do „B“ v obráceném pořadí dle „A“ (nejlepší nakonec).*

*Plynulé tempo s nepřetržitou taktikou a domyšlením dohledávky, čtení popisů. Vteřinový rozdíl ve fyzickém výkonu nehraje roli, cílem je absolvovat trénink plynulým závodním tempem bez většího zaváhání (problémů).*

#### St. pořadí:

Terka	00	Janča	06	Filip	14	Dým	20
Věrka	02	Slawomyr	10	David	16	Pája	22
Jaňda	04	Matjaž	12	Dan	18	Ňuf	24

## Středa 16.6. - dopoledne

- o odjezd na tr. 9:00 h.
- o návrat až po odpoledním tréninku

### 3. dlouhé postupy

**kA – P:** 60 km / 50'  
**P – Δ:** 0,2 km  
**⊙ – P:** 0,3 km

**Mapa:** Vester Torup - 1:15 000, E=2,5m; piktogramy na mapě; není vodovzdorně upravena; formát A4

**Tratě:** D: 5,4 km; 90 m; 9k  
H: 7,4 km; 140 m; 11k

Kontroly jsou osazeny lampiony s SI.

*Modelový trénink pro long. Důraz na volbu postupu a udržení optimální stopy na delších úsecích. Jít bojovně – klasika to bude vyžadovat, ale nenechat tam všechny síly. Dlouhý postup vyžaduje rozumně vytvořený plán a jeho pečlivě důslednou realizaci při velkém nasazení.*

#### Startovka:

Janča	02	Filip	00
Věrka	07	Slawomyr	04
Terka	12	Dan	08
Aďa	17	David	12
Jaňda	22	Pája	20
		Matjaž	16
		Ňuf	24
		Dým	28

## Středa 16.6. - odpoledne

### 4. modelové tratě + měřená SI tratě

**kA – P:** 60 km / 60'  
**P – Δ1:** 0,8? km  
**⊙1 – Δ2:** 0,1 km  
**⊙2 – Δ3:** 0,2 km  
**⊙3 – P:** 1,4 km

**Mapa:** Vester Torup - 1:10 000, E=2,5m; piktogramy na mapě (na měřeném SI i do ruky); není vodovzdorně upravena; formát A4 (SI = A5)

**Tratě:** Model: 6,4 km; 120 m; 24k – 2 části kreslené na 1 mapě za sebou  
SI: 1,1 km; 10m; 8k (měřeno na SI)  
Kontroly jsou osazeny lampiony, na SI jsou stojany.

*Modelové tratě – krátké tratě s typickými úseky a problémy na middlu / longu v daném typu terénu (jsou zastoupeny všechny typy průchodnost a různé umístění kontrol); Model je možné zkrátit podle potřeby; Klus po cestách mezi tratěmi modelu (cílem jedné části a startem do další) jsou určeny k regeneraci (vstřebání únavy z vysoké intenzity předchozích fází). Trénink je určen k rozšíření podnětů a zopakování rutiny. Úplně volné tempo.*

*Po dokončení modelu bude k otestování následovat kratší závod na SI trati – rychlý rovinatý terén (charakterem pro middle). Závodní tempo s důrazem na plynulost*

a jistotu v taktice při absolvování jednotlivých kontrol. Chyba se trestá více, než se zdá. Výsledek je mnohdy ovlivňován tvou malou koncentrací na vlastní techniku. Koncentruj se na sebe samého (soupeřův výkon neovlivníš).

## Čtvrtek 17.6. – dopoledne

### 5. farstované úseky

**kA – P:** 40 km / 50´  
**P – △:** 1,5 km  
**△ – ○:** 1,2 km  
**○ – P:** 0,6 km

**Mapa:** Rold Nørreskov - 1:10 000, E=2,5m; formát A4; piktogramy na mapě; není vodovzdorně upravena

**Tratě:** M: celkem - 6,8 km; 150 m; 16k (37´) – 4 tratě  
 W: celkem - 4,6 km; 120 m; 11k (35´) – 3 tratě  
 Kontroly jsou osazeny lampiony a některé SI.

*Kontaktní trénink ve vysokém tempu, použity rozdělovací metody (farsty). Důležité je být v kontaktu, orientovat se ve skupině, moc neztrácet, dokázat se na sebe spolehnout, být nezávislý na ostatních.*

*Jiný typ terénu, různé druhy startů.*

- 1, mass start (hromadný start)
- 2, handicap (start v intervalu cca 10-30")
- 3, Ny pogodi! (hra na vlka a zajíce – vlci startují za zajíci a snaží se je dohonit, zajíci se snaží být v cíli dříve než vlci)
- 4, mass start (hromadný start)

*Na startu do další tratě obdržíte novou mapu s příslušnou tratí a budete odstartováni podle uvedeného textu.*

## Pátek 18.6. – dopoledne

- odjezd na tr. v 8:30 h.
- návrat až po odpoledním tréninku

### 6. zkrácený long

**kA – P:** 40 km / 55´  
**P – △:** 2,5 km  
**○ – P:** 0 km

**Mapa:** Blokhus Klitplantage - 1:15 000, E=2,5m; formát A4; piktogramy na mapě i do ruky, není vodovzdorně upravena

**Tratě:** D: 5,3 km; 30m; 14k  
 H: 7,7 km; 80m; 20k  
 Kontroly jsou osazeny lampiony a SI.

- modelový trénink v závodním tempu na zkrácené trati
- předzávodní příprava
- startovní moment
- práce s mapou a popisy
- kontrola všech činností během tratě
- zaměřit se na druhou část tratě, pokusit se zvyšovat tempo při stálém udržení kontaktu s mapou
- když to jde běžím, vím-li kam s jistým a pevným plánem

## Pátek 18.6. – odpoledne

### 7. middle - měřený

**KA – P:** 40 km / 55´  
**P – △:** 0,2 km  
**○ – KA:** 1,5 km

**Mapa:** Blokhus - 1:10 000, E=2,5m; formát A4; piktogramy na mapě i do ruky, vodovzdorně upravena;

**Tratě:** D: 2,7 km; 45m; 14k  
 H: 3,3 km; 60m; 21k  
 Kontroly jsou osazeny lampiony a SI.

- modelový trénink v závodním tempu na middle
- předzávodní příprava
- startovní moment
- práce s mapou a popisy

- kontrola všech činností během tratě
- běžecky se kousnout, opřít se do toho – aspoň budeš mít pořádné informace o svých možnostech z terénu
- middle se běhá hlavou

**Startovka:**

Obrácené pořadí z dopolední tratě (vítěz jde poslední).

/\*13.6. 2010 Honza (změny a drobné úpravy vyhrazeny)

**Délky tratí JMS**

Event	Length (m)	Climb (m)	Controls	Refreshments
<b>Sprint</b>				
M20	2700	28	22	0
W20	2300	30	19	0
<b>Long</b>				
M20	11300	320	31	4
W20	7300	160	22	3
<b>Middle Qual</b>				
M20 heat 1	3800	130	20	0
M20 heat 2	3800	125	21	0
M20 heat 3	3700	125	21	0
W20 heat 1	3100	95	17	0
W20 heat 2	3100	105	17	0
W20 heat 3	3200	95	18	0
<b>Middle Final</b>				
M20 A final	4700	115	23	0
M20 B final	4200	105	23	0
M20 C final	3900	95	20	0
W20 A final	3900	100	21	0
W20 B final	3300	85	17	0
<b>Relay</b>				
M20 leg 1	7420 – 7750	355	23-24	3
M20 leg 2	7420 – 7750	355	23-24	3
M20 leg 3	5440 - 5650	265	18	2
W20 leg 1	5160 - 5390	260	17-18	2
W20 leg 2	5160 - 5390	260	17-18	2
W20 leg 3	3160 – 3270	180	12	1