Lednový sraz RD OB 18.-20.1.2013 Hradec Králové

Status
- společná akce RD & JRD, zváni jsou i sledovaní

Přihlášení
K 14.1. je přihlášeno 55 závodníků a členů RT (viz přiložený seznam). Případné změny hlašte na jansidla@hotmail.com (608515774).

Finance

RDA, RDB, JRDA	400 Kč
JRDB	600 Kč
JRDC, sledovaní	800 Kč
případní samoplátci	1400 Kč

Členům RDAB bude proplaceno cestovné.

Harmonogram

Pátek
18:30 start 00 **ZÁVOD NOB** (startovka)
20- průběžně večeře

Sobota
7:00- snídaně
9:30 start 00 **PAMĚŤÁK** (startovka)
11:30-12:00 oběd
14:30 hrom. start **ŠTAFETOVÉ ÚSEKY**
18:00 večeře
19:00 mítink brífink brejnstórmink

Neděle
7:00- snídaně
10:00 start 00 **KLASIKA** (startovka)
12-13 průběžně oběd, pak odjezd

Ubytování
hotel Černigov*** Hradec Králové
http://www.hotelcernigovhradeckralove.com/cs/
(= event centrum JMS)

Stravování
plná penze (PÁ večeře - NE oběd)

Sraz
pátek 18.1.2013
Choceň - cvičák choceňských kynologů
(49°58'59.529"N, 16°13'31.125"E)
intervalový start, 00 je v 18:30
http://www.kobchocen.cz/zhl/2013/

Doprava
s využitím automodulu na reprewebu, RD a JRD dohromady (zapiště se, prosím včas, abychom to potom mohli optimalizovat)

Vybavení
- (!) oblečení pro trénink i pobyt venku v teplotách kolem -10°C a v 15cm sněhu
- busola, čip, popisník
- světlo na NOB
- neoprenky
- boty pro běh terénem
- GPS kdo má

Předpověď počasí
- pravděpodobně bude sníh (v pondělí napadlo v HK cca 10cm)
- (!) velké mrazy kolem -8 až -12°C

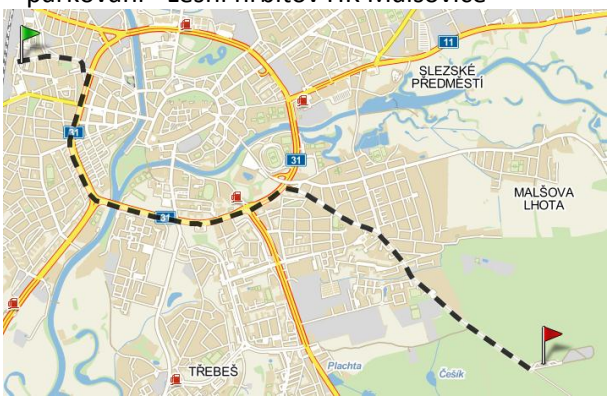
TRÉNINK 1 - NOB ZHL Choceň
- místo - viz "Sraz"
- přihlášení na víkendovku budou automaticky přihlášení do závodu
- rozpis, startovky:
http://www.kobchocen.cz/zhl/2013/rozpis.php
- tratě: HE 5.6km/20k, DE 4.7km/14k
- (!) mapa bez cest
- (!) trať je namotaná - pořadí kontrol!
- start 00 = 18:30 (intervalový start)

zaměření:
- směr, intenzivní práce s busolou
- plán, bezpečná taktika na postupu

cíl:
- podat kontrolovaný, stabilní výkon bez dramatických záseků, rychlost plně podřízená navigaci (rozvážné rozpoložení)

TRÉNINK 2 - PAMĚŤÁK

- parkování - Lesní hřbitov HK Malšovice



- start na parkovišti, z cíle 0.5km
- intervalový start, startovka
- systém tréninku: vymyslet plán, vytvořit si představu, zapamatovat si a pak běžet postup po paměti bez podívání; v ruce máš celou trať, na každé kontrole nastuduješ další postup; vymysli to tak, aby nebylo potřeba použít busolu
- mapa Dubinka 1:10.000, stav 2012
- tratě: muži 11km, ženy 8km, junioři 9km, juniorky 6km

<u>zaměření</u>:

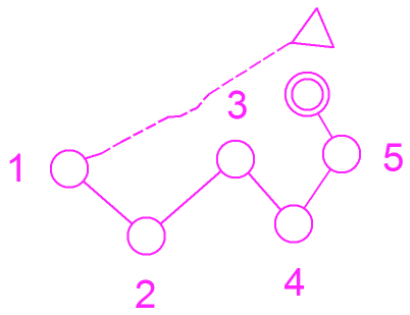
- tvorba souvislého plánu bez mezer (výběr navigačních objektů a jejich napojení)
- dočítání celého postupu
- trénink symbolické paměti

<u>cíl</u>:

- nemuset se na žádném postupu podívat do mapy
- být si jistý i v dohledávce (mít to dočtené)

TRÉNINK 3 - ŠTAFETOVÉ ÚSEKY

- parkování - Lesní hřbitov HK Malšovice
- pak 3km rozklus po asfaltce; 1.5-2.5km z cíle
- systém tréninku: rozfarstované mapové úseky, zpestřené o společný liniový úsek na první kontrolu



- délky: A 1.2km, B 1.6km, C 1.4km, D 1.5km, E 1.9km; muži - všechno (7.6km), ženy a junioři A-D (5.7km), juniorky A-C (4.2km)
- start dalšího úseku je vždy poblíž cíle předchozího úseku
- startovat se bude v osmičlenných vlnách, odstup mezi vlnami cca 30"
- oblečení zanechané na startu bude převezeno do cíle
- mapa: Lesní hřbitov 1:10.000, stav 2012 (tréninkový prostor JMS č.4)
- (!) po loňské větrné smršti se v prostoru vyskytly polomy; vytěžená místa jsou hrubě dokreslená žlutě, polomy jsou dokreslené hustým podrostem; týká se to výhradně mladšího porostu (světle zelená)

<u>zaměření</u>:

- odolávání tlaku (soupeři, společný běh na první kontrolu)
- porostový orienťák
- intenzivní běh terénem

<u>cíl</u>:

- plně kontrolovaný VLASTNÍ výkon bez ztráty kontaktu s mapou
- minimální ztráta v cíli každého úseku

TRÉNINK 4 - KLASIKA

- parkování - Nový Hradec Králové, u Biřičky
- start a cíl na hrázi rybníka Biřička
- intervalový start po 2min (startovka)
- klasika s intervalovým startem; nízká intenzita
- mapa 1:15.000, e5, stav 2007-2010
- (!) na mapě jsou jen vrstevnice, hustníky a ploty
- délky tratí: muži 15.0km, ženy 9.7km, junioři 11.7km, juniorky 7.7km (od každé 2 varianty)
- občerstvení: vlastní

<u>zaměření</u>:

- základní technika (směr, reliéf, plán)
- dlouhodobá koncentrace, mentálně naplno i v závěru
- krátké postupy a la motýlek (směr, dočítat)

<u>cíl</u>:

- oběhnout trať technicky precizně
- vydržet se orientovat naplno až do konce
- bude zřejmě zima a sníh - nevzdat to!

/15.1.2013, 15:00, RN a JP