

# Březnovka RD OB

10.-12.3.2017

Malá Skála verze 9.3. 10:00

...I MALÁ SKÁLA = BOTY BEZ HŘEBŮ!

## Harmonogram

### P Á T E K

do 14:00 sraz na penzionu  
od 15:00 **(1) MIDDLE Kalich**, interv.start  
18:30 večere  
19:30 společná analýza middle  
skupinová sezení  
21:00 druhá večere

### S O B O T A

7:00-8:00 snídaně  
9:45-10:30 starty **(2) LONG Drábovna**  
12:00-12:30 oběd  
odpoledne **RD: běžecká technika**  
(Pepa Andrle)  
**JRD: skalní dohledávky**  
18:30 večere  
19:30 společná analýza longu  
pak JRD: Tampere 2001  
RD ženy: psychoskopina  
21:00 druhá večere

### N E D Ě Ľ E

7:00-8:00 snídaně  
9:15- odjezdy na start (upřesníme)  
10:00-10:40 starty **(3) SPRINT Turnov**  
11:45 oběd a analýza sprintu  
14:45 start **(4) ŠTAFETOVÉ ÚSEKY**  
kolem 16-16:30 rozjezd

## Ubytování

všichni na penzionu Křížky u Turnova  
<http://www.penzionkrizky.cz/>

## Stravování

plná penze (PÁ večere - NE oběd)

## Realizační tým

Omovi, Knapová L, Novotný, Smola, Košárkovi,  
Losman, Navrátil  
guest star: Pepa Andrle

## (1) middle Kalich

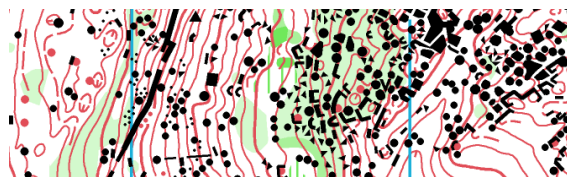


**[start]** na start pěšky z penzionu 2.6km/(!)220m (warmupka)

- vyražte s dostatečným předstihem, prudké stoupání – doporučujeme alespoň 30' před startem

- cesta na start vede přes cíl (asi v půlce)  
- intervalový start po 2' podle startovky

**[terén]** intenzivní skalní město, ale i prudký seběh; převážně skvělá viditelnost



**[mapa]** Kalich **1:7.500** ekv. 5m, stav 2016  
**(!) na mapě nejsou komunikace, žlutá barva a některé banální objekty typu krmelec**

**[tratě]**

H21 H20 – 3.9km/190m/21k (mapotočka)

D21 D20 – 3.0km/140m/16k (mapotočka)

obě tratě cca 30-35' pro vítěze

**[SI] ANO**

**[GPS tracking] ANO** (vesty na startu)

**[popisy]** na mapě i do ruky na startu

**[tempo]** závodní

**[zaměření]**

- komplexní výkon: plynulá bezchybná navigace při vysokém nasazení v komplikovaném až záluďném terénu

**[úkol]**

- dočítat, i na middlu mít plán!

- přibrzdit tam, kde to situace vyžaduje, zachovat plnou rozvahu

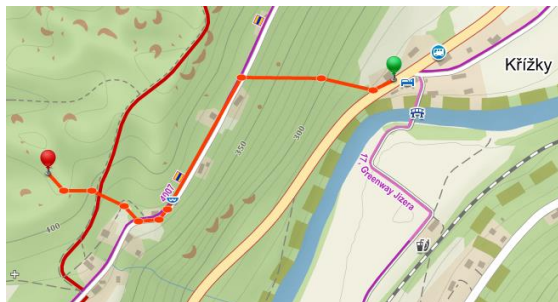
- najít i v seběhu dobrý timing práce s mapou "

- nenachytat se na měřítko 1:7500

**[poznámka]**

- prosíme ty, kteří už doběhli, aby zachovávali stejné podmínky i pro ty, kteří se teprve chystají na start, díky

## (2) long Drábovna



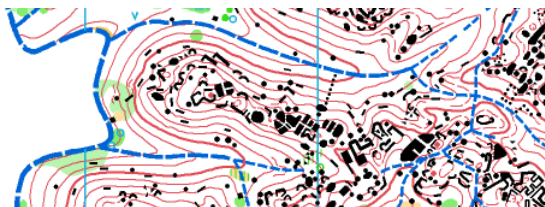
**[start]** na start 0.8km/(!)150m (warmupka)  
cíl je na jiném místě v dochozí vzdálenosti od penzionu (z cíle se NEJDE přes start)  
přiměřené množství svršků ze startu odvezeme na penzion

intervalový start podle startovky

**[terén]** intenzivní skalní město a přilehlá údolí  
klikaté a místy nevýrazné pěšiny  
s jarem ještě bez vyšších borůvek

**[mapa]** Drábovna 1:10.000 ekv. 5m, autor Petr Uher, stav 2016

**(!) pro lepší rozlišení od skal jsou cesty a pěšiny na mapě zakreslené modře! na mapě nejsou žádné vodoteče, se kterými by se to dalo splést (těch několik bylo vymazáno)**



**[tratě]**

H21 – 7.6km/570m/25k (mapotočka)

D21 – 5.8km/410m/18k

H20 – 6.0km/420m/20k

D20 – 4.8km/360m/14k

Vítězné časy by se (snad) mohly pohybovat kolem 60' ...

**(!) pozor na správné pořadí kontrol, zejména v místě připomínajícím motýlek! ;)**

**[SI] ANO**

**[GPS tracking] ANO**

**[popisy]** na mapě i do ruky (na startu)

**[tempo]** závodní

**[zaměření]**

- fyzicky náročná klasika (volba tempa, mentální odolnost...)

- volba postupu

**[úkol]**

- najít optimální postupy

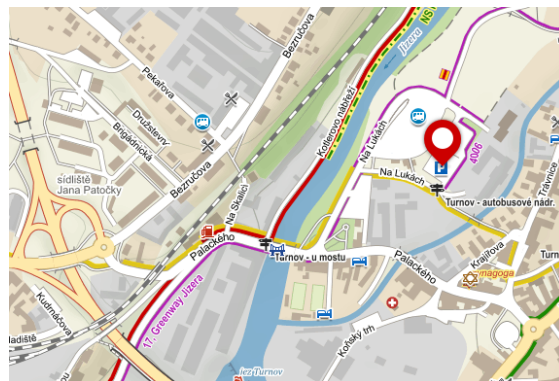
- dokázat na postupech zrychlit kde je to možné, ale přitom pohlídat bezchybnou pečlivou realizaci

(protože spíše než na volbách se právě tam na klasice tvoří rozdíly)

**[poznámka]**

- kdo běhá s lupou, může se hodit, kresba je jemná (kontroly jsou ale na dobře čitelných místech)

## (3) sprint Turnov



**[cesta]** autem 8km/10'

parkuje se u autobusového nádraží

**[start]** na start 300m (warmupka), cíl u aut

**[terén]** středně kopcovitý střed města Turnova  
převážně asfaltované nebo dlážděné ulice



**[mapa]** Turnov 1:4.000 ekv.2m, ISSOM, stav 2017

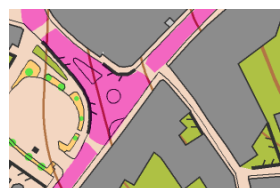
**[tratě]**

H21 H20 – 2.6km / 4.1km PP / 100m / 18k

D21 D20 – 2.1km / 3.3km PP / 75m / 17k

Vítězné časy 14-15'.

**(!) Na mapě jsou purpurově vyznačené zakázané prostory – silnice. Ty je možné přebíhat jen na přechodech pro chodce, kde je purpurová barva vynechaná, viz. ukázka. Je to součást hry, hrajte podle pravidel! (V terénu nic vyznačené není – je to "švýcarský styl", kdy mapa jasně říká kam se smí a kam ne a je na závodníkovi, aby to umapoval...) Chodníky kolem silnice jsou převážně průběžné, ale v jednom případě je chodník také zakázaný – tam je to naprosto jasně vidět.**



**(!)** Trénink probíhá za plného provozu, který je však v danou dobu ve většině prostoru velmi slabý. Přesto dávejte pozor!!! Každý běžec zodpovídá sám za sebe.

**[SI] ANO**

**[GPS tracking] ANO**

**[popisy]** na mapě i do ruky (na startu)

**[tempo]** závodní

**[zaměření]**

- komplexní výkon: městský sprint s volbami postupu

**[úkol]**

- základem je naprosto bezchybná realizace zvolených postupů

- dokázat cíleně zrychlit, kde je to možné

**[poznámka]**

- prosíme ty, kteří už doběhli, aby zachovávali stejné podmínky i pro ty, kteří se teprve chystají na start, díky

- když budete mít někdy chvíli času, zkuste si ještě před tréninkem udělat malou přípravu – omrknout systém uliček, nějaká místa na street view...

farstované okruhy o délce 900-1050m (3 okruhy ze startu A a tři okruhy ze startu B)

H21 – 6 okruhů

H20 – 5 okruhů

D21 – 5 okruhů

D20 – 4 okruhy

**[SI] ANO**

**[GPS tracking] ANO** (vesty na startu)

**[popisy]** na mapě

**[tempo]** závodní

**[zaměření]**

- kontaktní OB a zachování autonomie výkonu

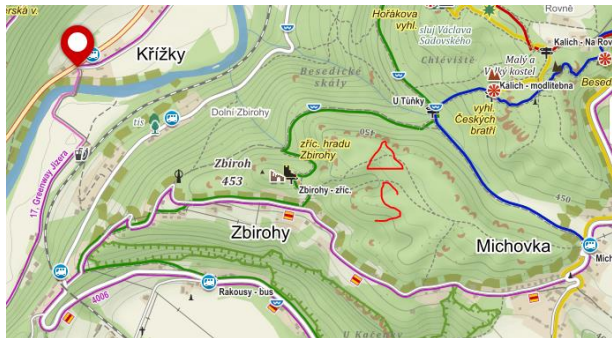
**[úkol]**

- vlastní AKTIVNÍ navigace po celou dobu tréninku

...Užijme si to! ;)

/RN

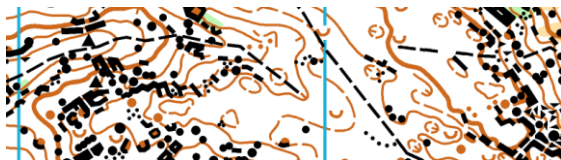
## (4) štafetové ús. Zbirohy



**[start]** na start pěšky z penzionu 2.0km/(!)220m (warmupka), vyražte s dostatečným předstihem, prudké stoupání – doporučujeme alespoň 30' před startem

hromadné starty po skupinách (H/D)

**[terén]** náhorní plošina s přilehlými hřbety a korunou svahu; výborná viditelnost



**[mapa]** Kalich (měřítko bude upřesněno) ekv. 5m, stav 2016

**(!)** mapa bez pěšin a bez žluté barvy

**[tratě]**