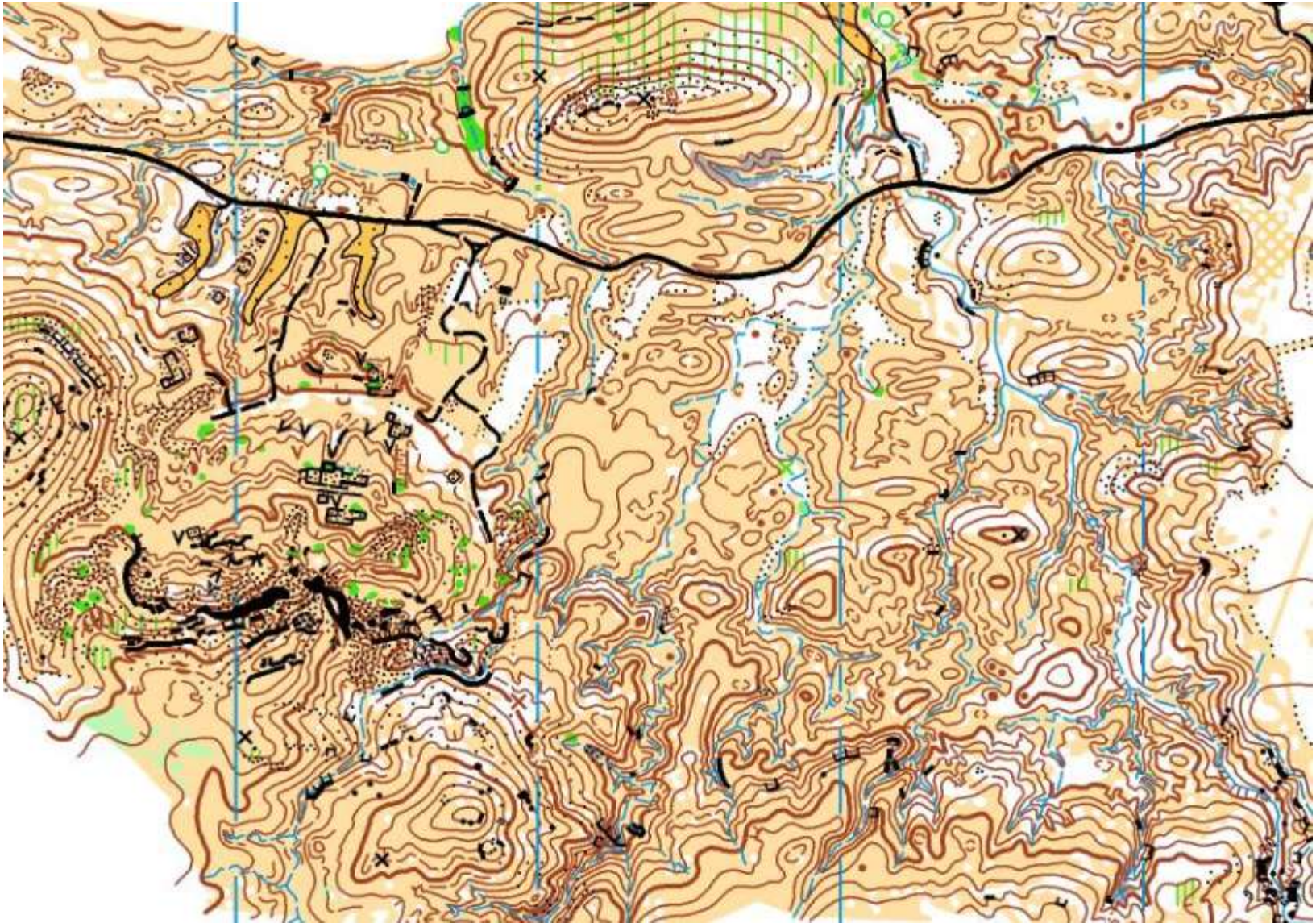
výzvy 2014

úvodní sraz RD, prosinec 2013

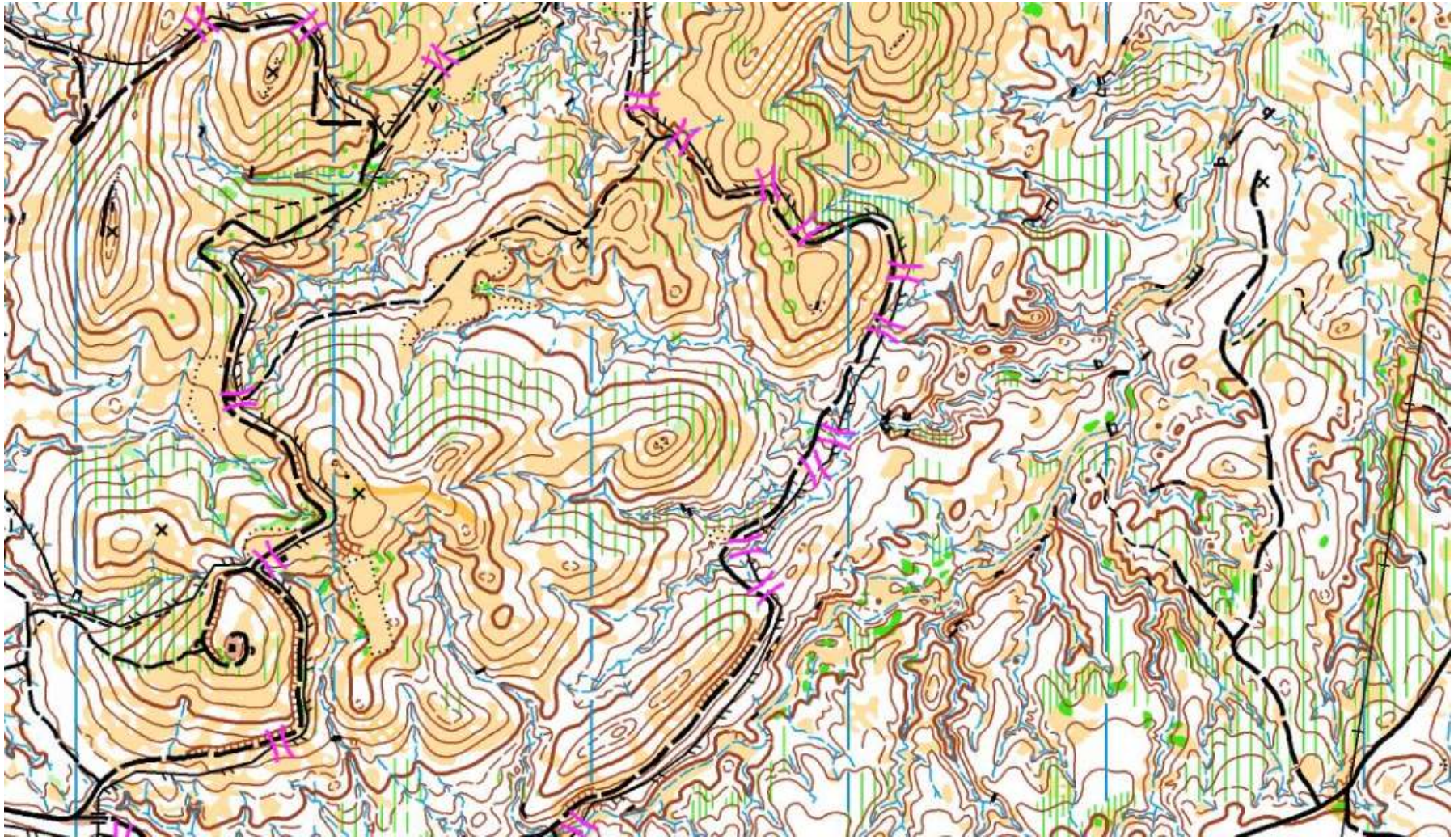
kde nám půjde o výsledky

- SP Španělsko
- ME Portugalsko
- MS Itálie
- AMS Haná

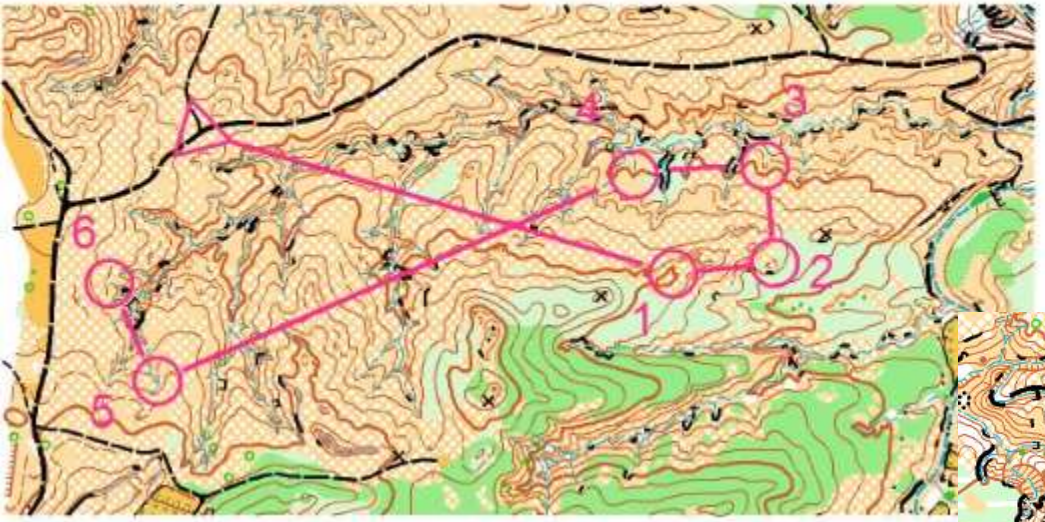
SP Španělsko

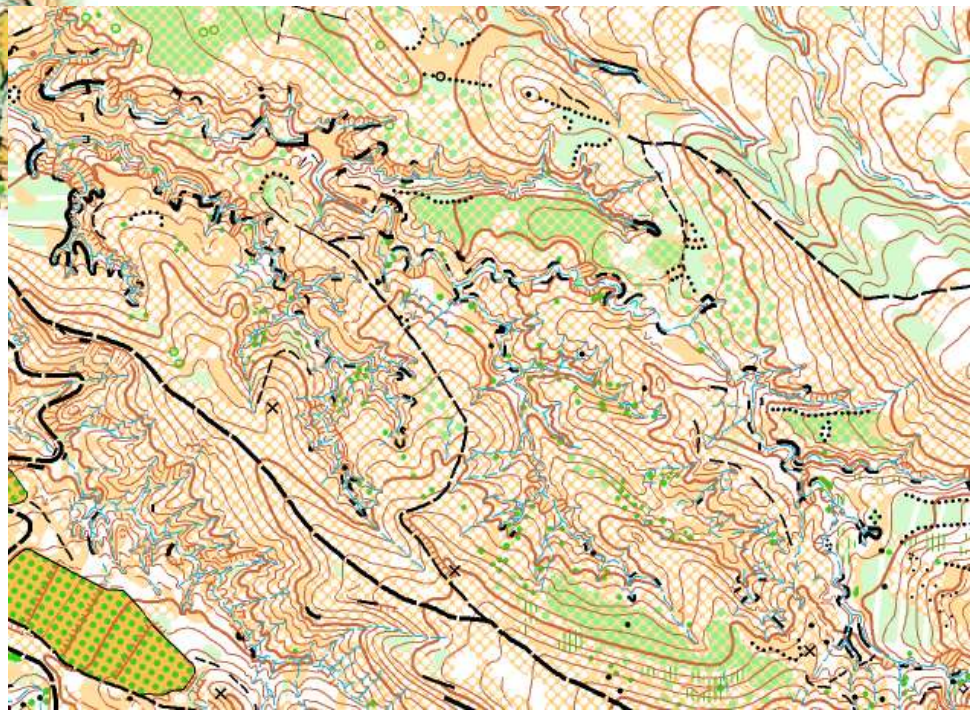


SP Španělsko

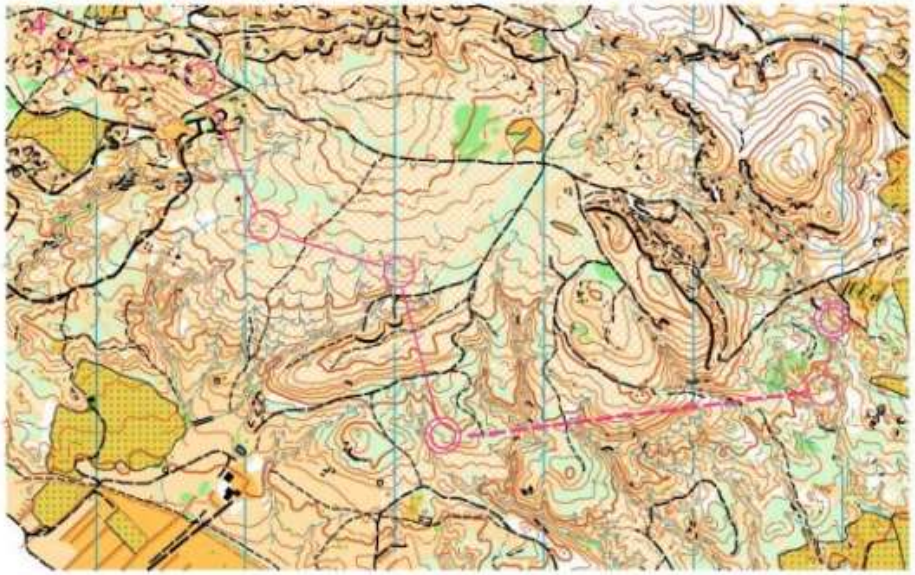


CIEZA 1:10.000





YECLA - 4 1:7500, E5m



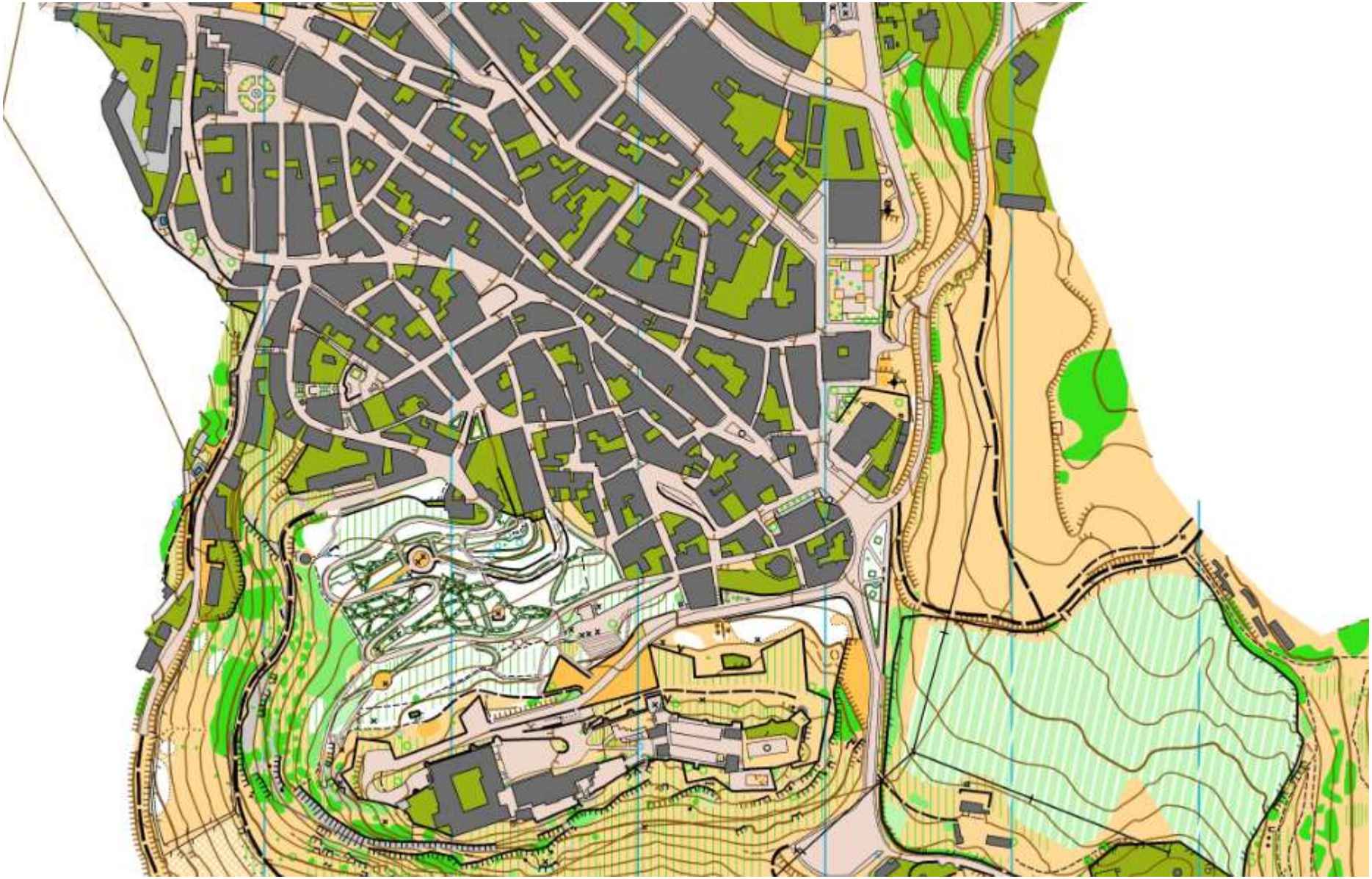
CZECH ORIENTEERING

SP Španělsko

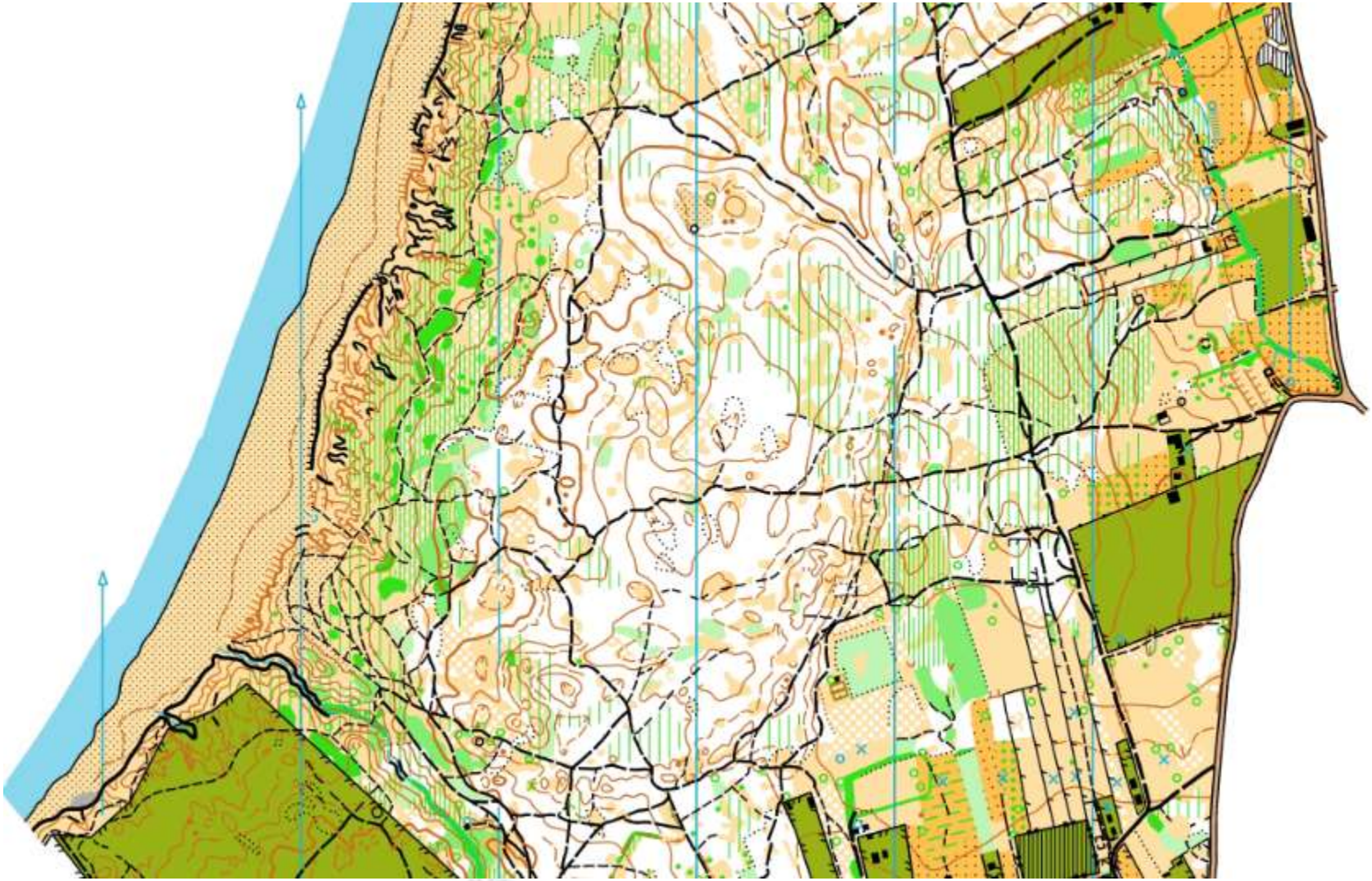
- členité - opakující se výběhy a seběhy
- erozní podklad (ztvrdlá hlína a kameny) - pod nohama je to nerovné, ale tvrdé
- otevřené - polootevřené, jen výjimečně borovicový háj (riziko záměny vzdálených objektů)
- difůzní porosty, skvělé vrstevnice
- srázy jsou často v reálu neschůdné hliněné stěny
- nenadálé ztráty viditelnosti v semiopenu
- křoví většinou moc nepíchá, lze prorvat
- modré melioračky značí "spádnici" údolí
- tradiční oblast působení českých mapařů (Brňáci - stará mapa)
- = připravit se na velmi členitou vrstevnicovku

ME Portugalsko - sprint Q

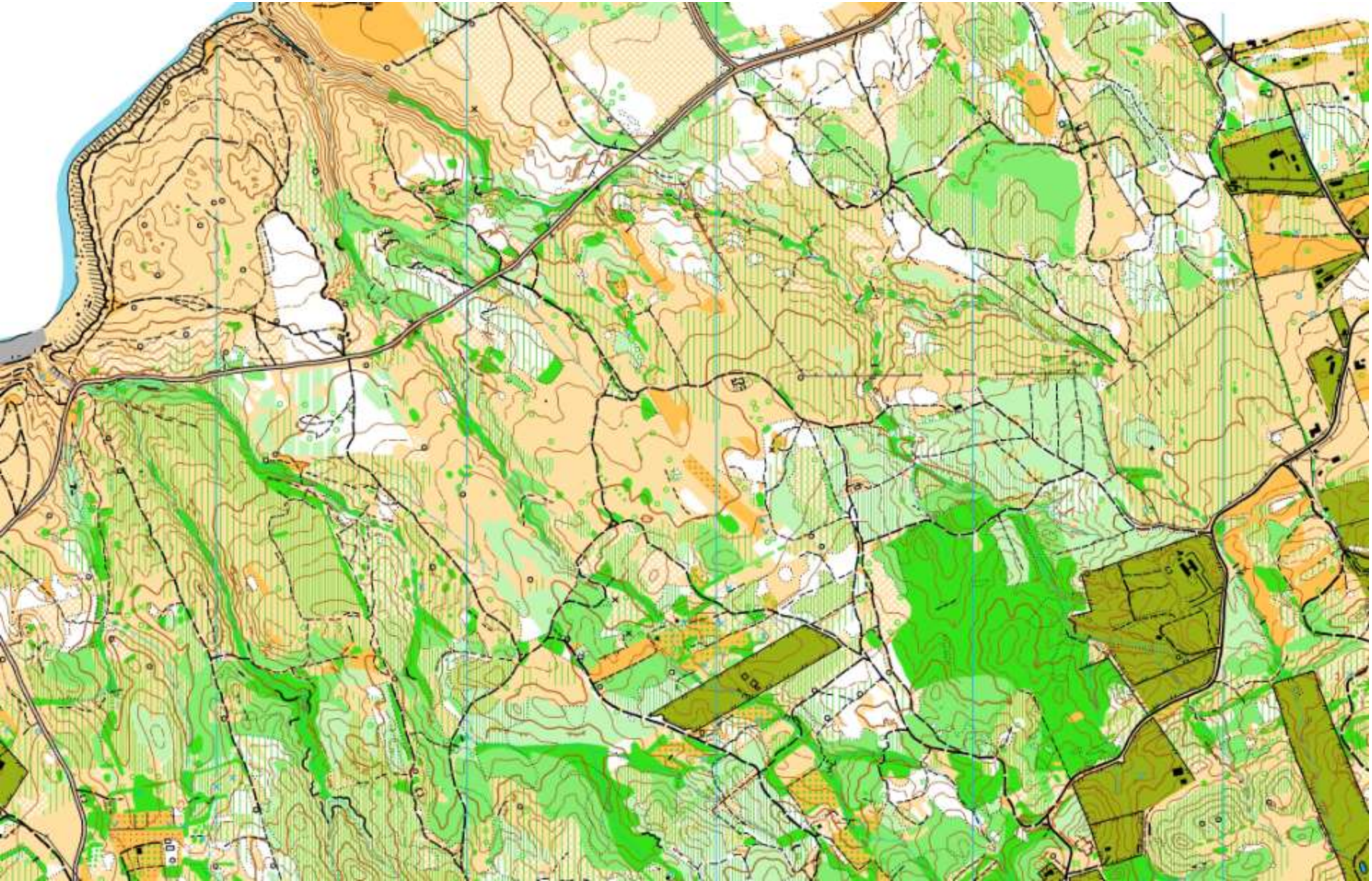
ME Portugalsko - sprint Q



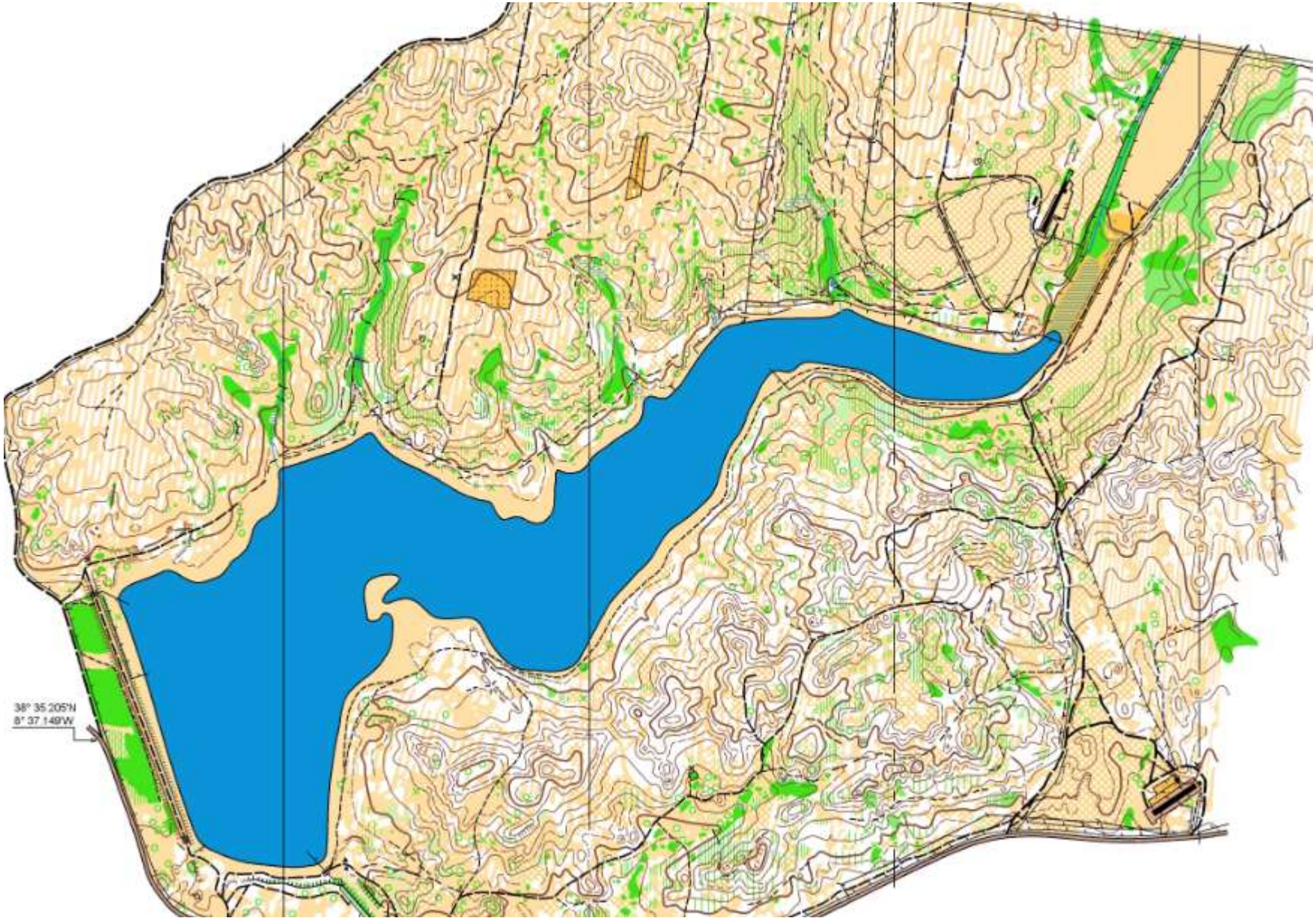
ME Portugalsko - middle Q



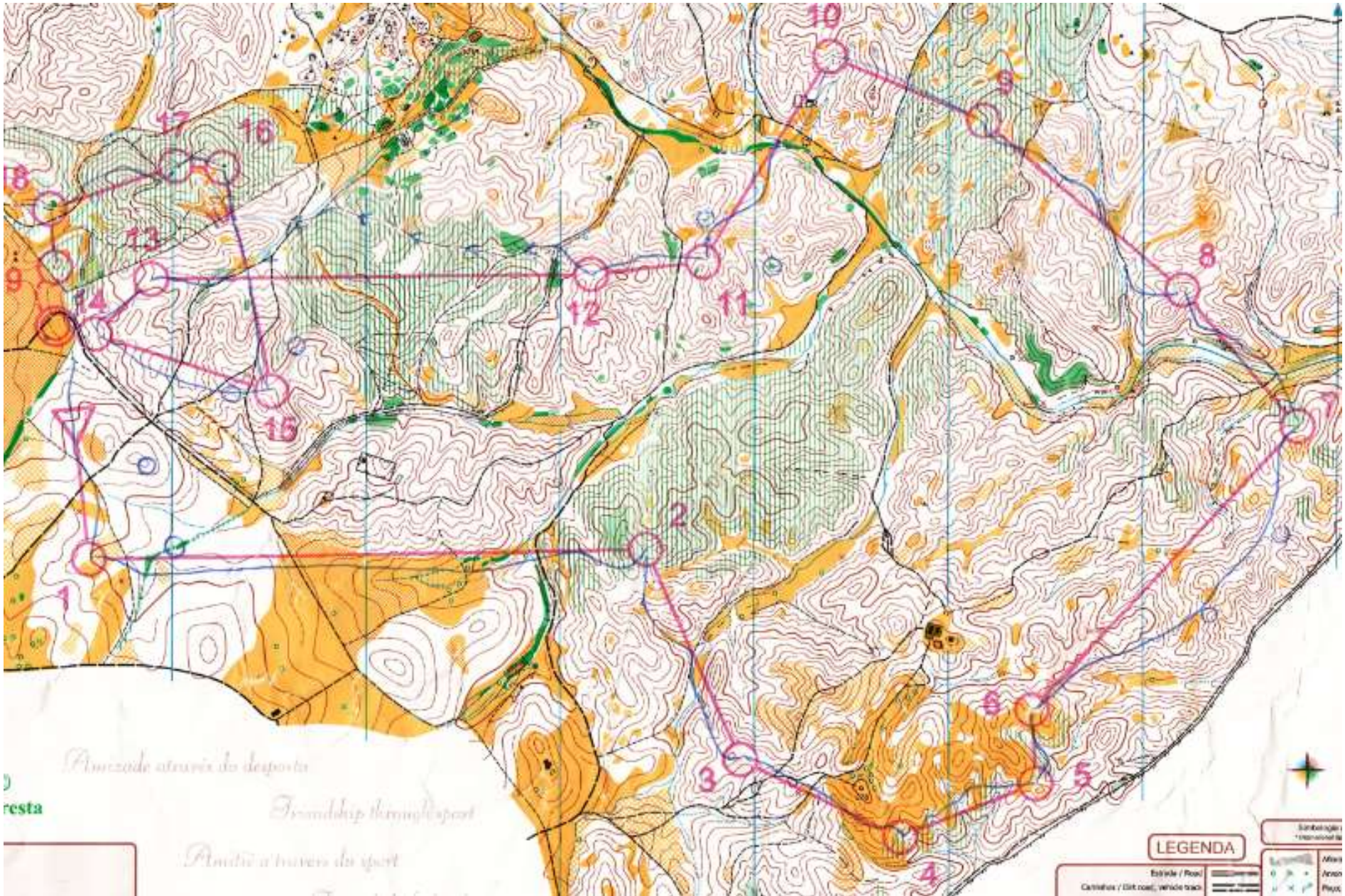
ME Portugalsko - long Q



ME Portugalsko - M,L,R finále

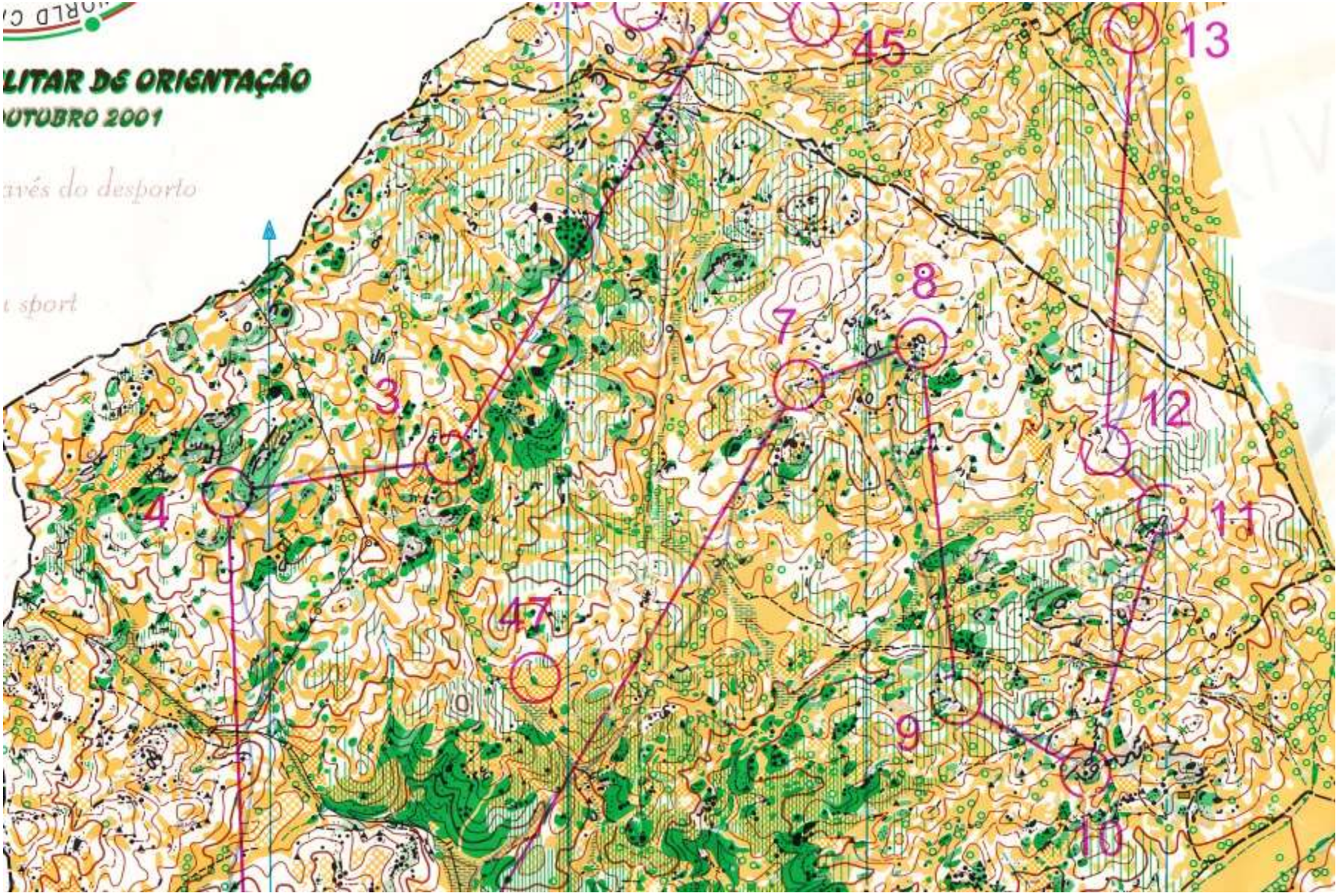


ME Portugalsko - CISM 2001

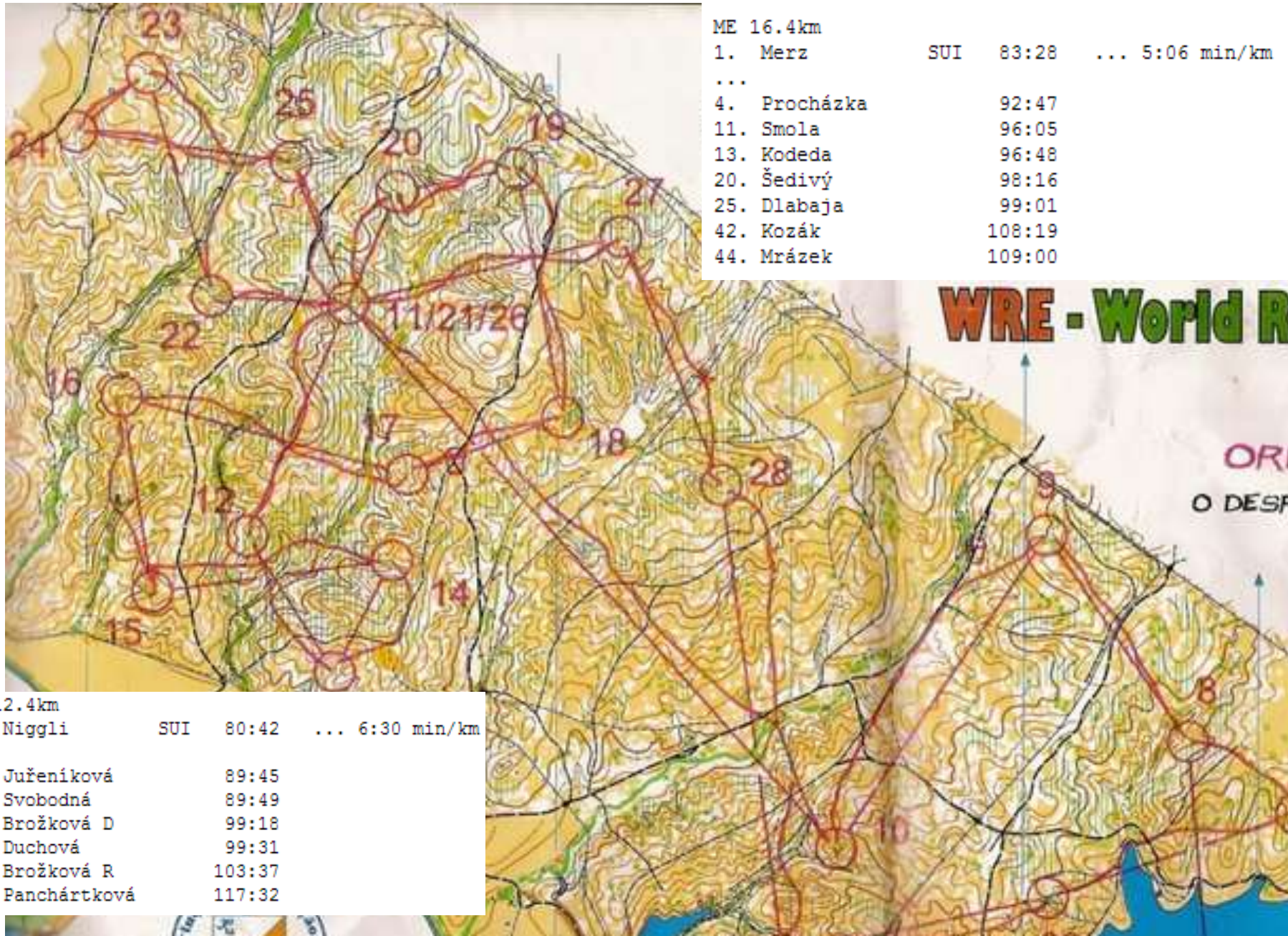


ME Portugalsko - CISM 2001

ME Portugalsko - CISM 2001



ME Portugalsko - POM 2009



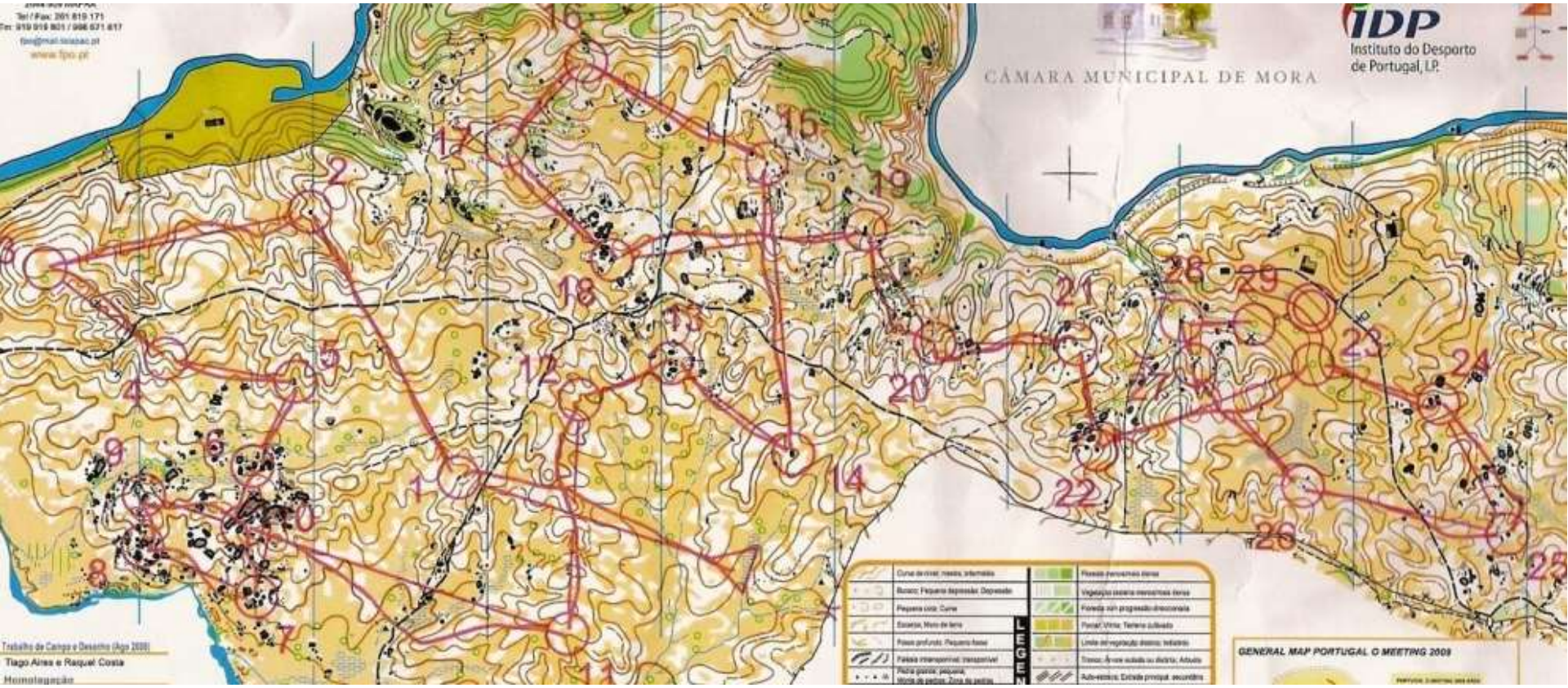
ME 16.4km

1.	Merz	SUI	83:28	... 5:06 min/km
...				
4.	Procházka		92:47	
11.	Smola		96:05	
13.	Kodeda		96:48	
20.	Šedivý		98:16	
25.	Dlabaja		99:01	
42.	Kozák		108:19	
44.	Mrázek		109:00	

WE 12.4km

1.	Niggli	SUI	80:42	... 6:30 min/km
...				
4.	Juřeníková		89:45	
5.	Svobodná		89:49	
13.	Brožková D		99:18	
15.	Duchová		99:31	
20.	Brožková R		103:37	
40.	Panchártková		117:32	

ME Portugalsko - POM 2009



WE 5.1km

1.	Niggli	SUI	26:30	... 5:12 min/km
2.	Juřeníková		27:44	
...				
9.	Brožková R		30:17	
11.	Brožková D		30:34	
15.	Duchová		31:38	
16.	Svobodná		31:54	
30.	Panchártková		34:32	

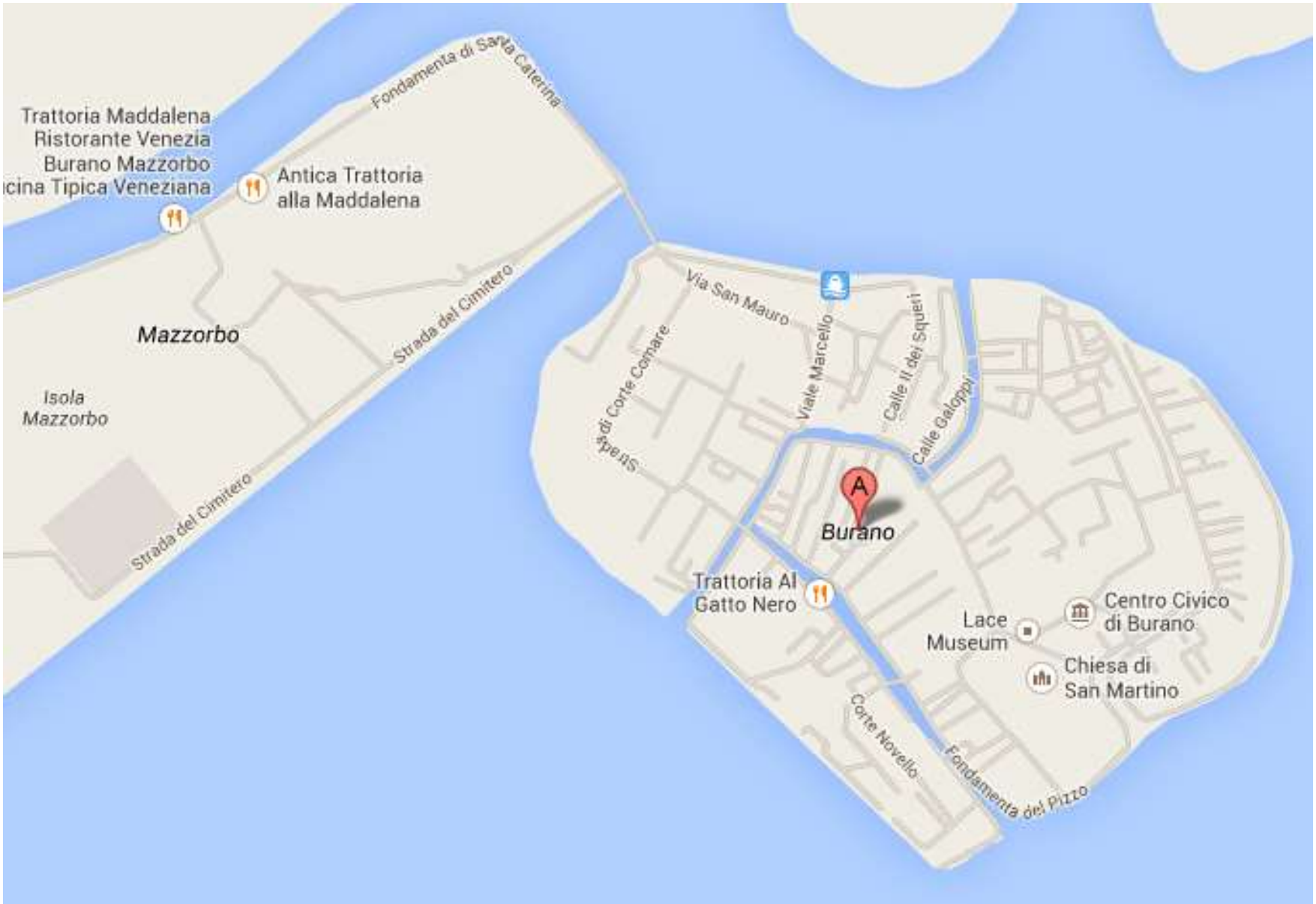
ME 7.2km

1.	Merz	SUI	28:38	... 3:59 min/km
...				
5.	Smola		30:26	
7.	Dlabaja		30:39	
17.	Procházka		32:05	
23.	Šedivý		32:41	
24.	Kodeda		32:42	
47.	Kozák		34:22	
50.	Mrázek		34:35	

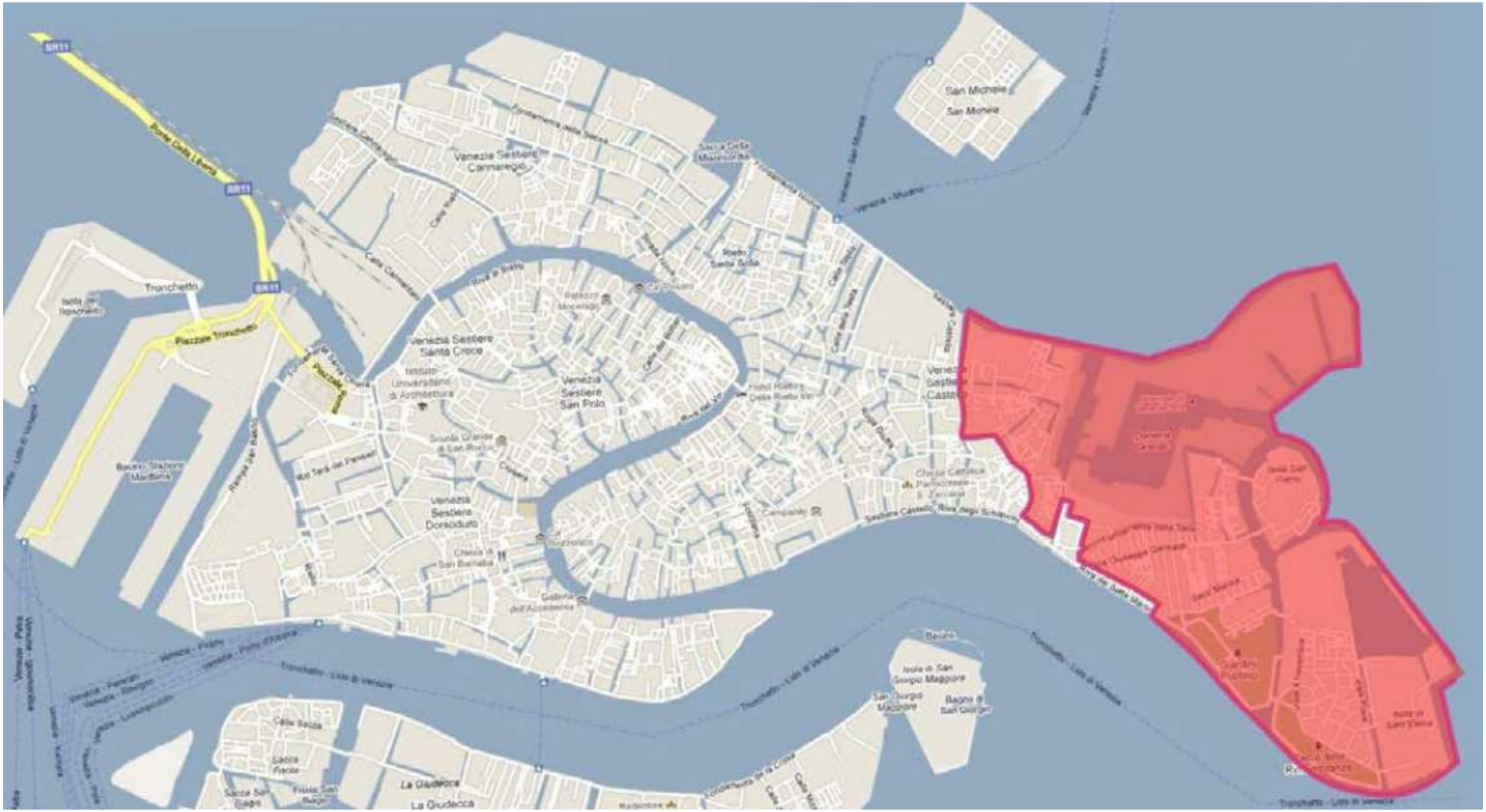
ME Portugalsko

- dokonalá specifická běžecká výkonnost už začátkem dubna!
- nutné mít za sebou dostatečné období specifické intenzivní přípravy, jinak bude takhle brzy problém vydržet to celé!
- lesní závody budou hodně tempové, i díky nadprůměrné viditelnosti - ale podložka je často soft
- krátké, opakující se výběhy a seběhy
- technika - vnímání vrstevnic, v podstatě místy vrstevnicovka
- sebedůvěra dodá klid k navigaci a potřebnou přímočarost
- místy středomořský charakter (něco jako LOB - držet se na pěšinách, zvolit postup a vyhnout se trní)
- sprint: možné prochodit po asfaltu; hratelné závody, vyžadující ale velkou teoretickou přípravu; kopce!
- opět budeme vynechávat některé tratě
- před ME bude prostor pro 2-3 dny modelů

MS Itálie - sprint Q



MS Itálie - sprint F



MS Itálie sprint F

MS Itálie - sprint

- úplně plochý profil, homogenní tvrdá podložka = silně atletický charakter výkonu
  - ale spousta rohů a můstků, takže dynamika je třeba
- trochu jako LOB - v podstatě jde o odbočky -> plynulost při zachování bezchybnosti
- nutnost masívní teoretické přípravy - mapa je k dispozici, prostor je omezený...

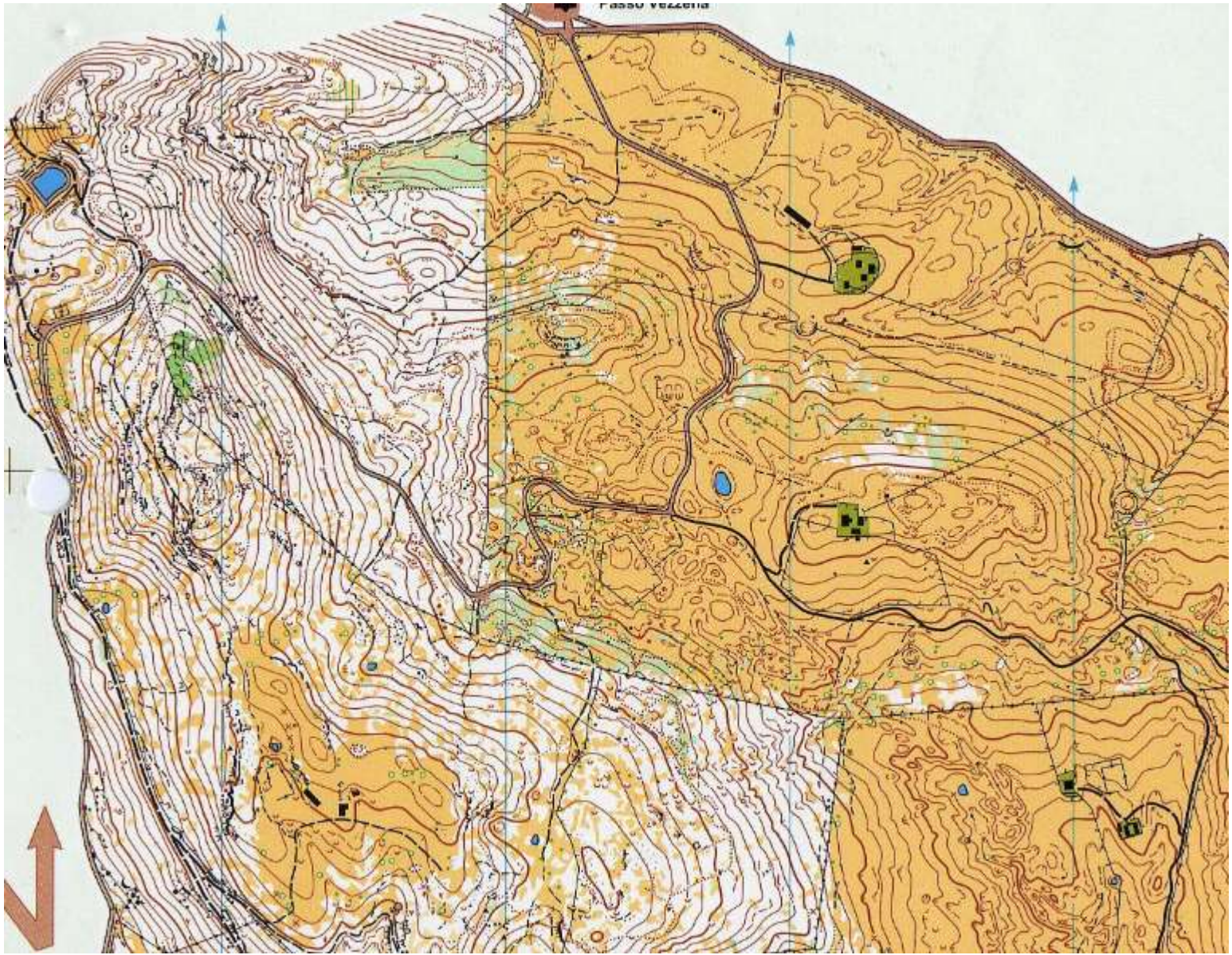
MS Itálie
mix štafety

MS Itálie - mix štafety

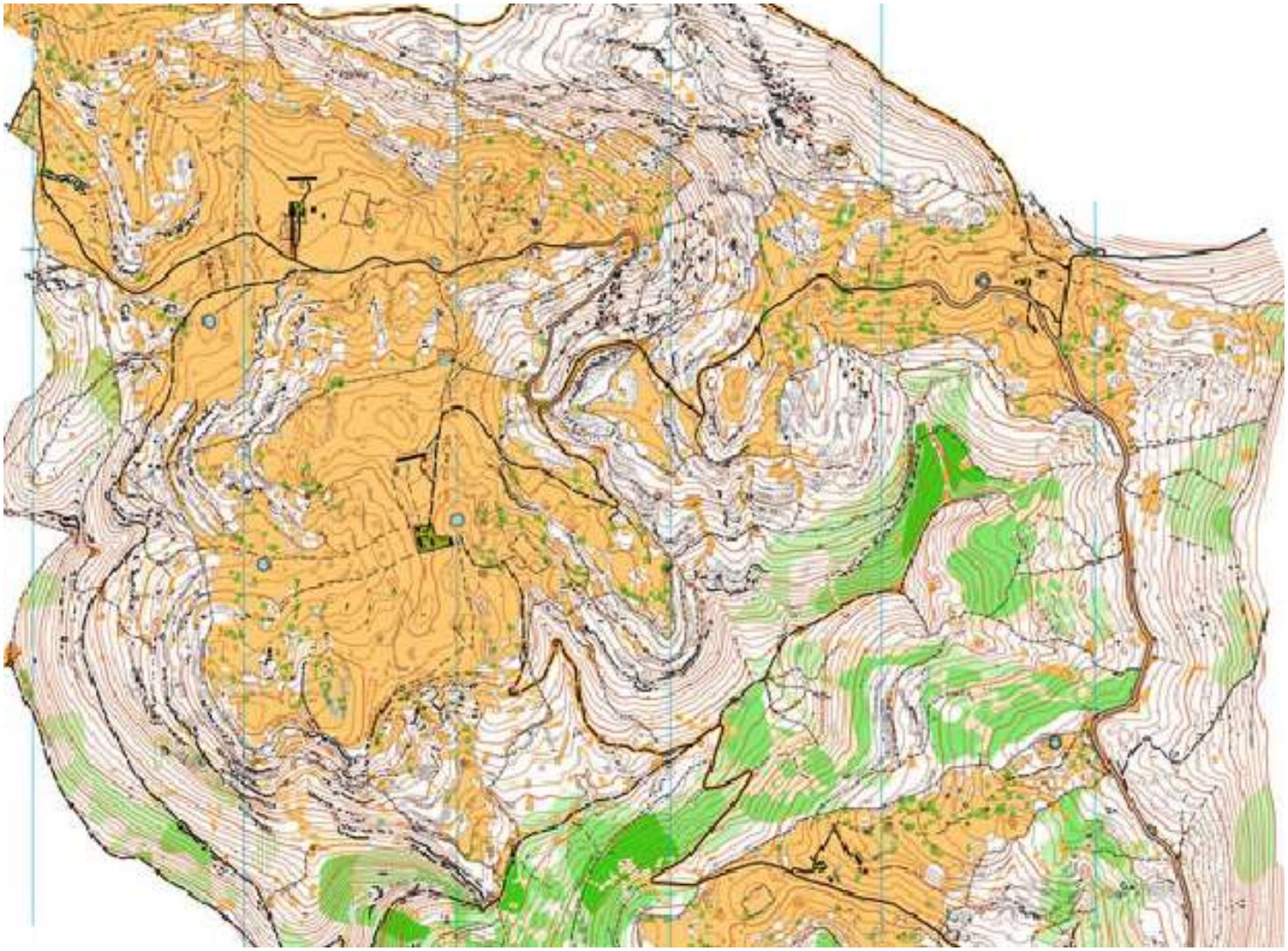
- rovina, homogenní tvrdý podklad = silně atletický charakter
- schopnost autonomního výkonu pod tlakem (větvení na delších postupech)
- volby postupu zde nebudou hrát velkou roli, absolutně klíčová je bezchybnost

MS Itálie - long (F)

MS Itálie - long (F)



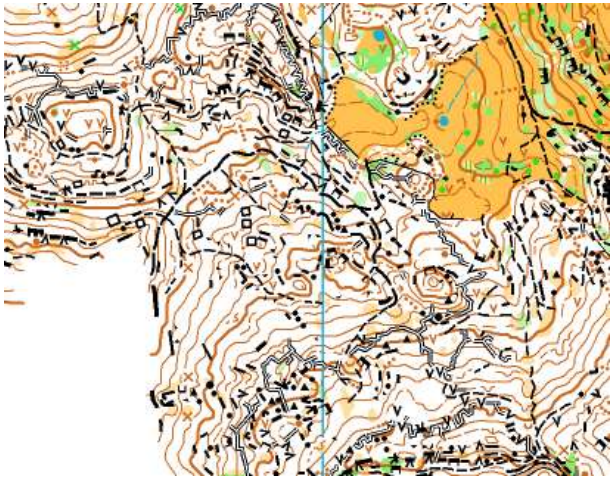
MS Itálie - long (F)

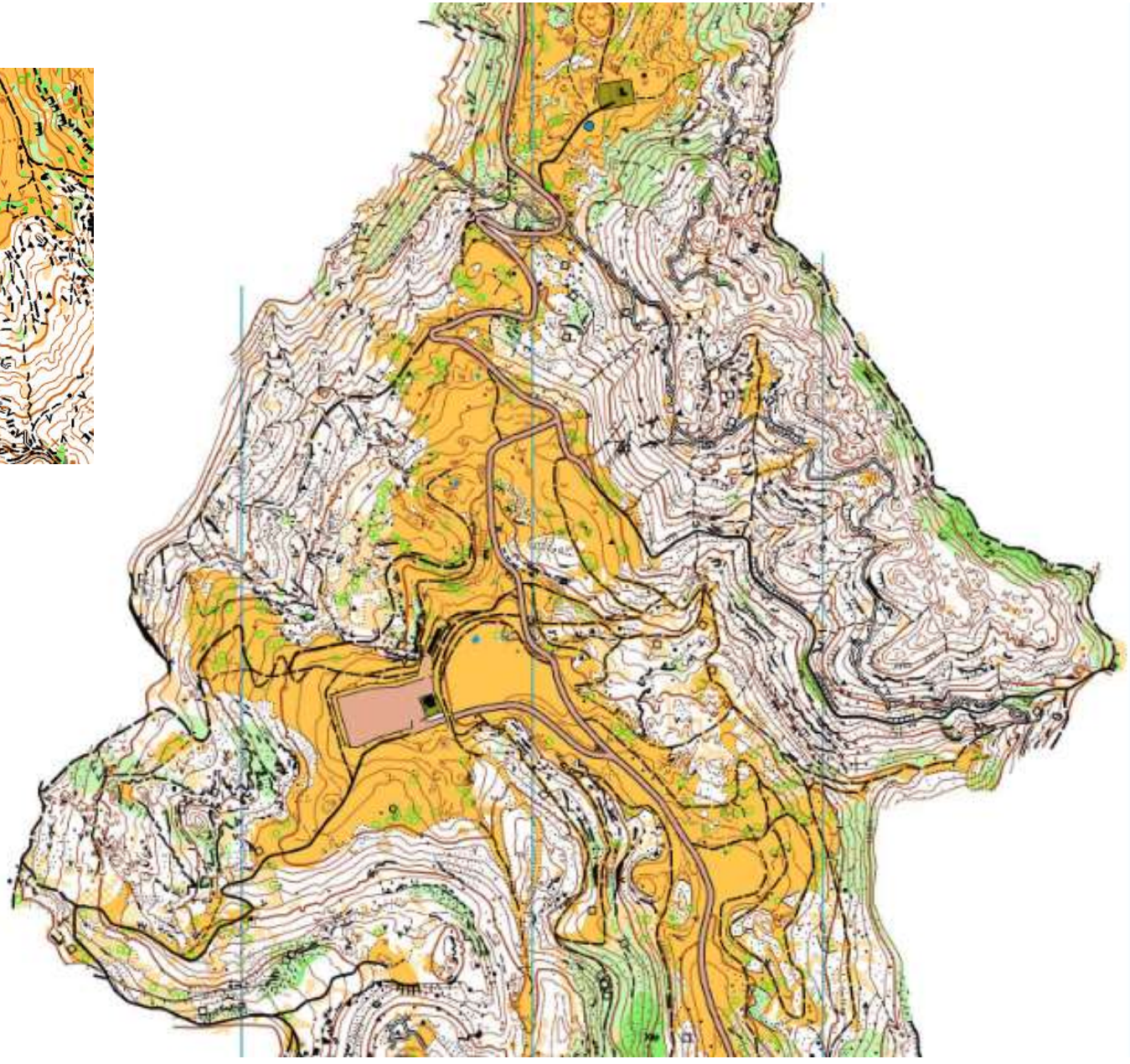


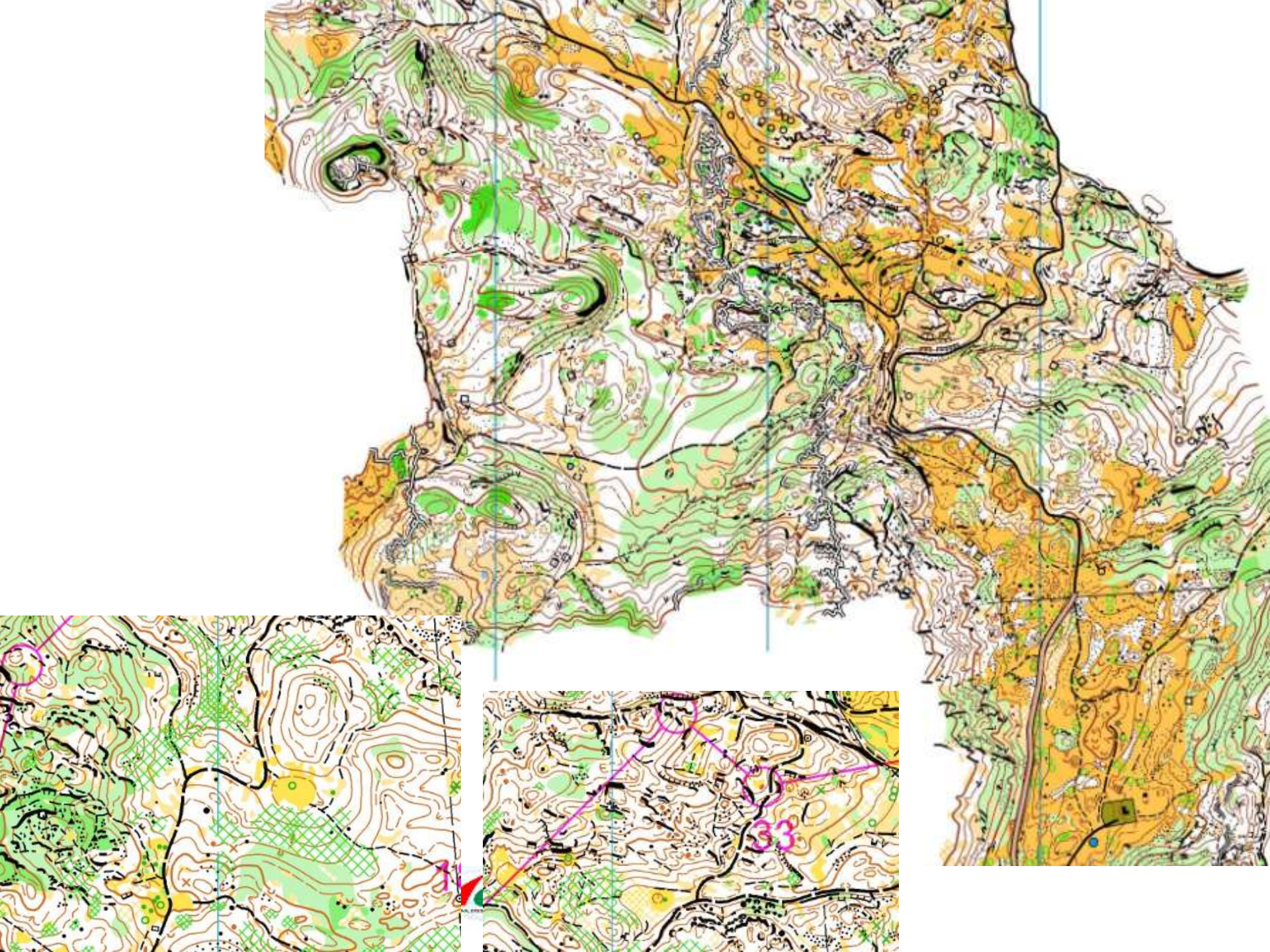
MS Itálie - long (F)

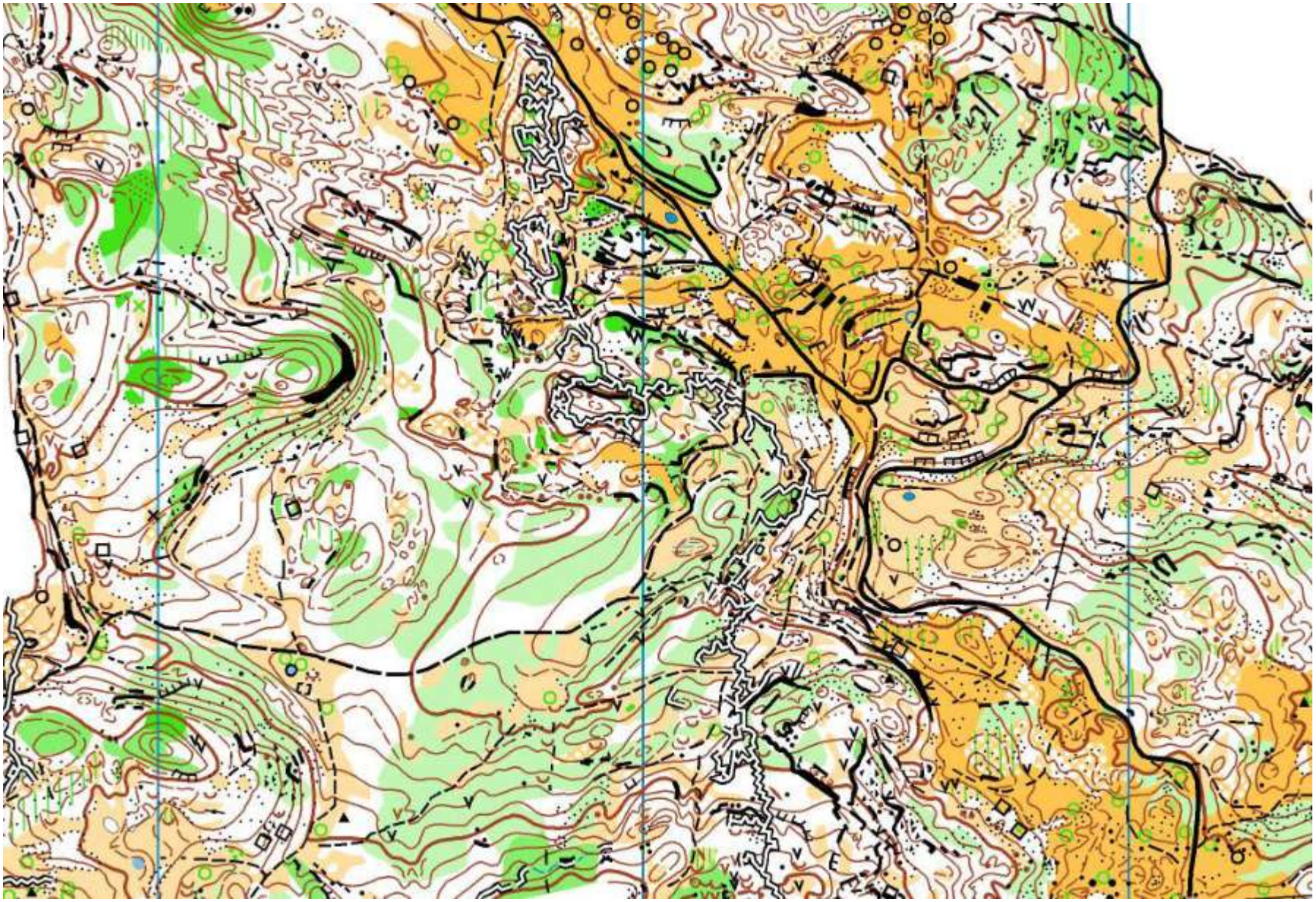
- zatím poměrně nejasná představa o tom, kudy trať povede - 3 různé typy terénu
- les sám o sobě je charakterově kupodivu celkem podobný jako u nás, viditelnost je dobrá
- členitost je hrubšího rázu, pro naše mozky dobře stravitelná
- nejméně obvyklým prvkem můžou být otevřené oblasti
- základní podmínky úspěchu
  - špičková aerobní <u>terénní</u> vytrvalost
  - dostatečná (nejlépe něčím podložená) sebedůvěra
  - schopnost intuitivního pohybu daným typem terénu
  - bojovnost a kontrola nad závodem od startu až do cíle

MS Itálie - middle (F)






31
33



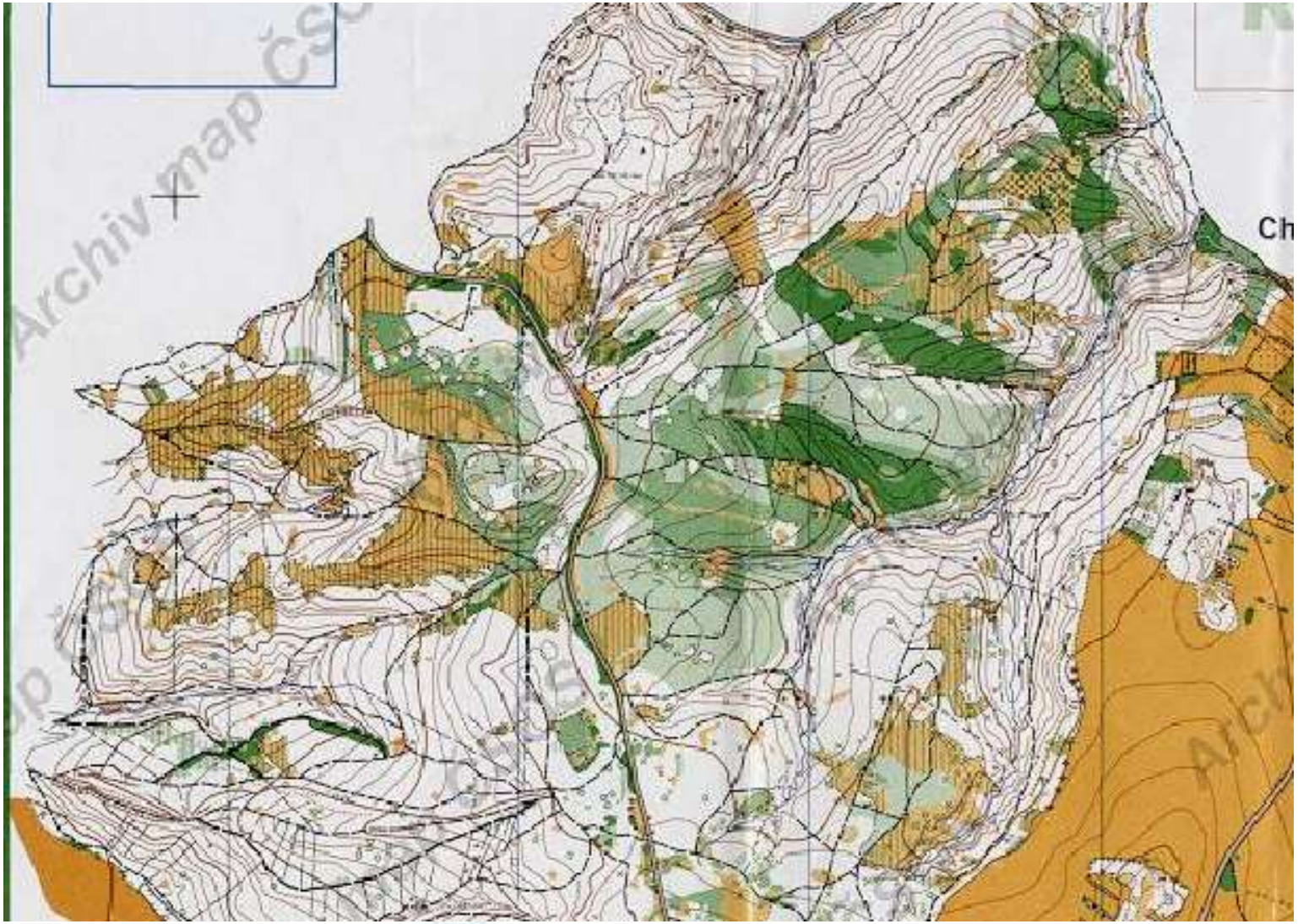
CZECH ORIENTEERING

MS Itálie - middle (F) a štafety

- kamenité, terasovité, alpský les
- žádný stejný tréninkový prostor, nejblíže Barricata (za předpokladu, že se závody poběží v horní části embarga)
- bude to komplexně náročné:
  - mít zažitý spolehlivý způsob orientace (co je vidět, kde to jde pomalu, čemu je nutné se vyhnout...)
  - dohledávky náročné na dočtení a přehled v místě kontroly
  - dokázat to ubrzdit tam, kde končí jasná představa
  - fyzicky nahoru dolů
  - kamenitá podložka (motorika, timing práce s mapou...)
- posunout se ve specifické kapacitě o 2min a získat vědomí, že si můžu dovolit chybu

AMS Haná - klasika 1974

AMS Haná - klasika 2001



AMS Haná - mix štafeta

AMS Haná - sprint

AMS Haná - middle a štafety

AMS Haná - middle a štafety

AMS Haná

- závody, kde můžeme mít přirozené sebevědomí a snadno prodat na co máme
- mix štafety
  - nic zvláštního: rychlostní kapacita, autonomní orientace pod tlakem, rozvaha, teoretická příprava, sprintová rutina
- klasika
  - charakterově podobné částečně MS2008 (původní prostor) a hlavně JMS2013
  - velká členitost, tratě by mohly nabízet množství zásadních voleb postupu (obíhačka vs. stoupání/sklon)
  - kdo půjde long jako první závod, bude potřeba mít nastartovaný silový aparát (viz JMS2013)
  - chce to natrénovat v kopcích a pak to v klidu prodat - tady máme největší výhodu, seveřanům tento závod sedět nebude

AMS Haná

- sprint: běžecká kapacita, rozvaha a zároveň rozhodnost; dá se očekávat velmi fyzický závod a pár chytáků
  - (!) z části povede lesem
- middle: fyzicky spíše méně náročný závod (souvislé tempo, žádné prudké kopce), který se bude rozhodovat na směru a hustníkových dohledávkách; to je taky echt naše parketa
- štafety: stejné jako middle; částečně podobný charakter úkolu jako štafety JMS2013 nebo MS2012 ;)