

Únorovka RD OB

19.-22.3.2015

Broumovsko

pokyny

Finance

RDA	300 Kč
RDB	600 Kč
U23	900 Kč
Plná cena	1800 Kč

Všem členům RD a U23 bude proplaceno cestovné.

Harmonogram

Č t v r t e k

11-18:30 **běhátko Mohelnice**
(podle rozpisu)
19-21:00 večere Bischofstein

P á t e k

8:00 snídaně
10:00 odjezd
10:30- start **(1) kombotech Borek**
podle startovky, tempo AP
12:30 oběd
15:30 odjezd
16:00- start **(2) housenka Hejda**
podle startovky, tempo AP
18:30 večere
21:00 druhá večere

S o b o t a

7:00 snídaně
8:45 odjezd
9:45- **(3) SI klasika Závora**
12:30 oběd
16:10 odjezd
17:00- **(4) SI sprint Broumov**
18:45 večere
19:30 schůze - analýza Závora a Broumov
21:00 druhá večere

N e d ě l e

7:15 snídaně
8:00 odjezd
10:00- **(5) SI štafety Jarní pohár**

Ubytování a strava

zámecký hotýlek** Bischofstein u Teplic n/M
<http://www.bischofstein.cz/cs/>
plná penze ČT večere (kdo stihne) - NE snídaně

Sraz

čtvrtek mezi 19-20:30h na Bischofsteinu (kdo by chtěl dorazit jinak, hlašte to)

Realizační tým

Šidla, Potštejnský, Žaloudek, Marek, Pátek, Novotný

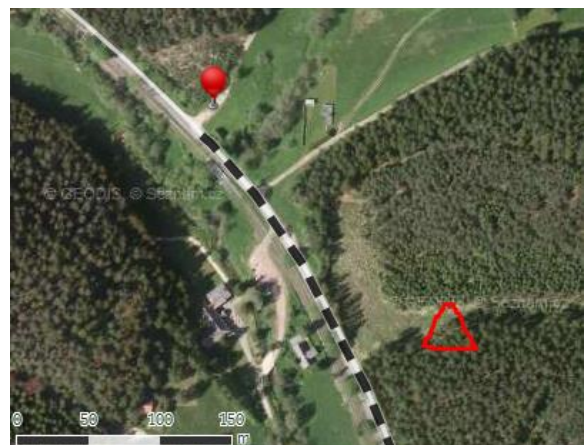
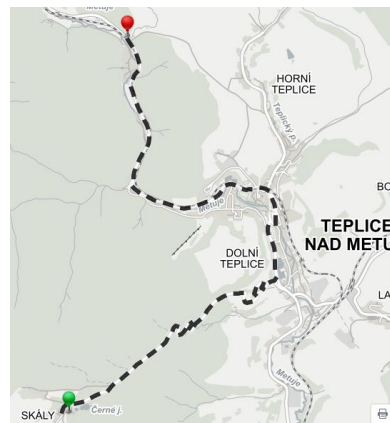
Předpověď počasí (z pondělí 16.3.)

PÁ am	2°C
PÁ pm	9°C slunečno
SO am	2°C
SO pm	10°C zataženo
NE am	3°C zataženo

Vybavení

- běžné závodní vybavení pro OB
- případně nějakou energii navíc na klasiku

(1) kombotech Borek



[cesta] přejezd 8km/15' (parkování v místě červeného balónku na obrázku)

[start] 250m od aut, intervalový

[tratě] D 6.3km/350m, H 7.9km/380m

jedna souvislá trať, která obsahuje

- vrstevnicovku (kromě čtení vrstevnic je to I o směru)
- směry (slepá mapa)
- travers - pasáž na odhad výšky a vzdálenosti ve svahu - v této části jsou promazané objekty kolem kontrol tak, aby se mapa stala objektivně nespolehlivá a bylo nutné se řídit výškou a směrem

[SI] ne

[tracking] ne

[mapa] 1:10.000, stav 2014

[terén] MČR middle 2014 kvalifikace

[tempo] volně (AP1)

[zaměření] procvičení základních navigačních technik

[úkol]

- efektivní plán s těmi informacemi, které jsou k dispozici
- vědomé nasazení vhodné techniky s ohledem na situaci
- práce s busolou po celé trati, nejen na směrech

(2) housenka Hejda

[cesta] stejné parkování jako dopoledne

[start] od aut, intervalový

[tratě] D 3.9km/30k, H 4.3km/34k

řetízek kontrol v extrémně členitém terénu 2 části - otoč mapu

[SI] ne

[tracking] ne

[mapa] (!) 1:7.500, stav 2014

[terén] MČR middle 2014 finále

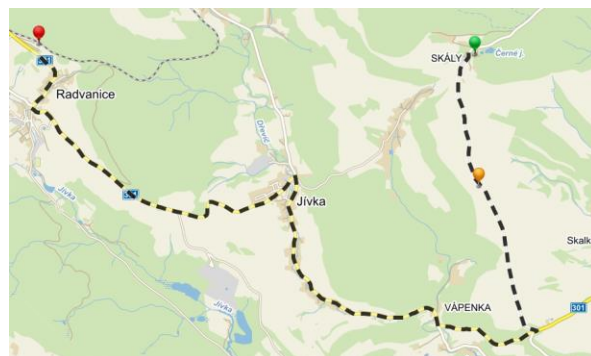
[tempo] velmi volně (spodní AP1) - šetřete energii na další intenzivní fázi!

[zaměření] plynulost a dočítání

[úkol]

- mít vždy jasnou představu o situaci kolem kontroly
- vyčíst co je potřeba I za cenu zastavení
- nerezignovat na volbu efektivní middleové stopy

(3) klasika Závora



[cesta] přejezd 13km/20'; parkování v oblasti železniční stanice Radvanice (projet za budovou až před přejezd)

[start/cíl] od aut 0.4km/60m (warmupka)

startuje se intervalově - startovka

cíl je tam kde start

[SI] ano

[tracking] ano, pro všechny

[mapa] měřítko bude upřesněno podle výsledku tisku; stav 2013

[popisy] vemte popisník; také na mapě

[tratě] D 9.0km/16k, H 12.7km/23k

trať na 2 části - otoč mapu

občerstvení - petky s vodou (D 65%, H 50% a 75%)

[tempo] závodní na klasiku

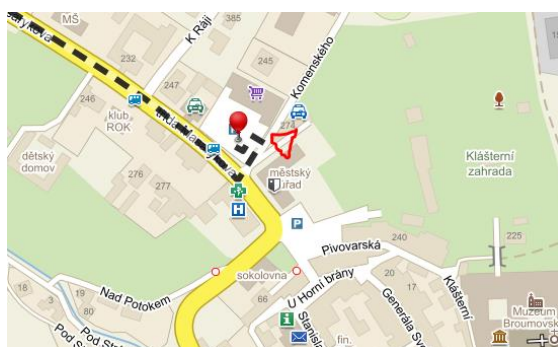
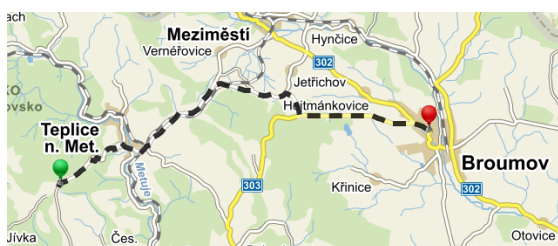
[zaměření]

- klasika v technicky náročném terénu

[úkol]

- oběhnout to bojovně a koncentrovaně
- volit optimální stopu na náročných podložce
- pohlídat si kontakt s mapou v navigačně extrémně náročných pasážích

(4) sprint Broumov



[cesta] 17km/20'; parkování u Lidlu nebo před ZŠ v ulici Komenského

[start] kousek od aut (warmupka)

[cíl] na druhé straně centra - doklus cca 1km

[SI] ano

[tracking] ano, všichni

[mapa] 1:4.000, e2.5m, stav 2014/2015

[popisy] na mapě i do ruky

[tratě] D 2.0km/14k, H 2.6km/19k

doprava - pouze místní provoz v centru; buďte i tak opatrní

respektujte pravidla hry - priváty a zakázané prostory (šrafy)

(!) tatě jsou dost namotané - popořadě!

[tempo] závodní

[terén] Broumov centrum - 80% město, 20% park; doporučené obutí - na asfalt

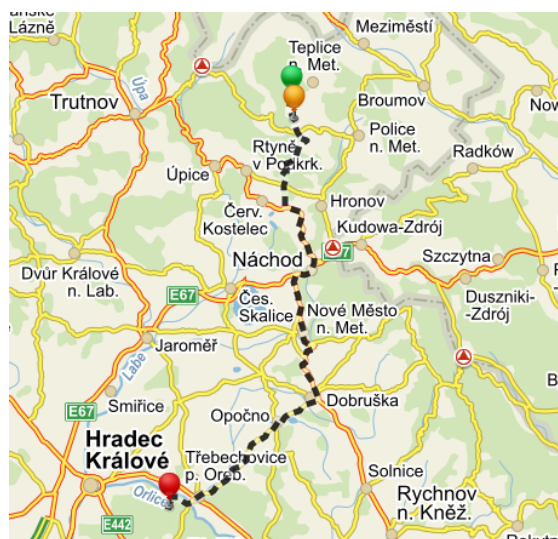
[zaměření]

- budování sprintové rutiny

[úkol]

- primární: bezchybná realizace celé tratě!
- sekundární: správně zvolené postupy
- a v neposlední řadě namotivovat se pro co nejbojovnější a zároveň dostatečně pečlivý výkon i v únavě po dopoledni

(5) štafety Jarní pohár



[cesta] 70km/1:15h

[shromaždiště] Běleč nad Orlicí, tábor JA Komenského

Dále platí pokyny na stránkách závodu:

http://www.ok99.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=615&Itemid=239

Požadavek na start všech účastníků kempu na 1. a 2. úseku se vzhledem k formátu štafet a délkám tratí stahuje. Takže je to bez preference.

Po závodě rozjezd.

/17.3.2015 RN