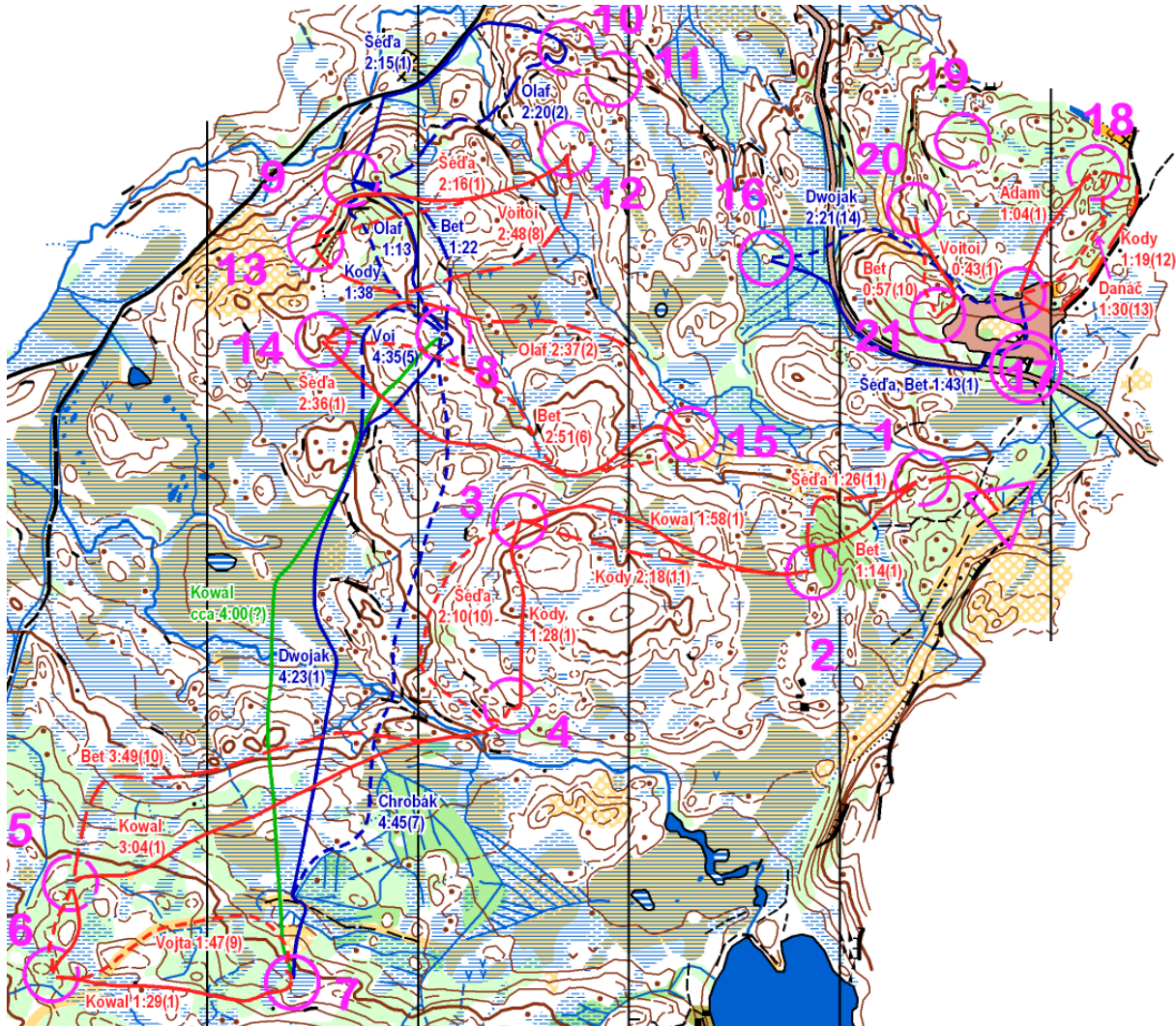


## Nominačky Trondheim - rozbor MIDDLE

M U Ž I - ideální čas 31:50 (o 2:04 lepší než Olaf)



K1 - Jednička hodně připomínala startovní trénink. Hned do dohledávky. Hodně důležitou roli hraje směr odbočení. (A ve Skandinávii se dá vsadit na to, že ta prohlubeň bude slušně vidět, žádná zašitá nachytávka.)

K2 - Průběhem zelené se dalo trochu získat (řádově 10"). Samozřejmě to byl risk, trochu podložený znalostí povahy terénu.

K3 - Ve správném místě opustit bažinu za kontrolou, pak víceméně směr a pohlídat náběh za hranu - to je na tomhle postupu to rizikové místo. Kody to jistil přes vrchol, nastoupal trochu víc a hned až desátý mezičas.

K4 - Dobře se směrově zorientovat na hraně a pečlivě od velké bažiny. Všichni tak nějak rovně (nebo mírně zprava kolem hrany), kromě Šedi, jehož postup je jasně výrazně ztrátový. Sama kontrola stojí za zvýšenou pozornost - takový sráz nabíhaný shora je jasný špek. V mapě vypadá výrazně - u nás by výrazný jistě byl. Ale na severu je mnohem nižší viditelnost a navíc tam těch srázů může být víc a jen ten největší v mapě. S tím vším je třeba počítat a nenabíhat "jen tak někam."

K5 - Cokoliv jiného než úplně rovně byla ztráta. Betův postup spodem je naprosto racionální, ta kontrola opravdu "smrděla" a tohle bylo na jistotu. Bylo to však delší a hlavně se v závěru stoupalo najednou 30 výškových metrů. Proto to asi bylo o tolik pomalejší.

K6 - Je to sice drobnost, ale postup zleva kolem kopečku je elegantní a jistý. Naopak zprava víc svahem to je trochu na risk, orientačně mnohem těžší.

K7 - Rovně a věřit si, že ty bažiny poznám. Mírně zprava se dal k navedení na kontrolu využít i terénní zlom. Vojta to zkusil zjednodušit s využitím lyžařské cesty, kde pak v závěru zbytečně stoupal. Ale na většinu ztratil překvapivě málo - uvolněný Kowal běžel jako prase (o 10" rychlejší než zbytek).

K8 - Tady bylo potřeba uplatnit velkou míru zjednodušení a udržet vysokou rychlost dolů k potoku. To má v sobě ale velké riziko, že člověk vyběhne trochu jinde... Většina běžela spodem s využitím velkých otevřených bažin. Adam běžel lesem a to bylo náročnější. Vojta obkroužil závěrečný kopeček a skoro nic na tom neztratil. Kowalův čas lze jen odhadovat, protože mu na kontrole selhalo ražení. Ale mám jeho záznam GPS a je fakt, že na další kontrole navýšil svůj celkový náskok na Olafa o celou půlminutu! Dábelské tempo.

K9 - Jedno z míst, kde by česká mapa vypadala úplně jinak. Kolem kontroly to mělo k našemu pojetí čistého lesa hodně daleko, ale to snad už nikoho nezaskočilo. Oprostit se od zelenožlutých zlovyků - vnímat vrstevnice. Jednoznačně nejlepší postup byl rovně jako Olaf. Betova varianta je běžecky rychlá, trochu riziko při odbočení z bažiny. Kodyho postup vede do kopce, takže se běží pomaleji, a nějaké vteřinky se nutně ztratí i při seběhu z prudkého srázu.

K10 - Většina se natlačila dolů pod vidinou zrychlení na cestě, ale tahle kontrola byla odspoda hůdně těžká (nos nahoře). Naplno to vyšlo jen Šédovi, všechny ostatní porazil Olaf na své přímé variantě - i přesto, že letmo omrknul ještě jeden noc navíc.

K12 - Velmi důležitý je tady směr. A moc nespoléhat na bodovou kupku u údolíčka - ty jsou na většině místních map trochu pochybné a zrovna ta vaše nemusí být jasná. Takže poslední jistá spíš opticky i tu kupku, která je vrstevnicí.

K13 - Většina jako Šéda - do traverzu (Šéda už na té kontrole zřejmě jednou byl cestou na devítku, tak ho to trochu urychlilo? ;) Vojta dal obíhačku kolem po bažinách a ztratil víc, než bych čekal.

K15 - Tenhle postup měl tři reálné varianty - zprava/zleva/rovně. Ukázalo se to jako jedno, hlavně je přesně provést. Betův prostředek nebyl úplně čistý - zbytečně si přidal dvě vrstevnice, od melioračky to podle mě chtělo spíš pokračovat rovně kolem kopce.

K16 - Kontrola, která u holek z jiné strany dělala obrovské problémy, byla u kluků jen jasnou formalitou.

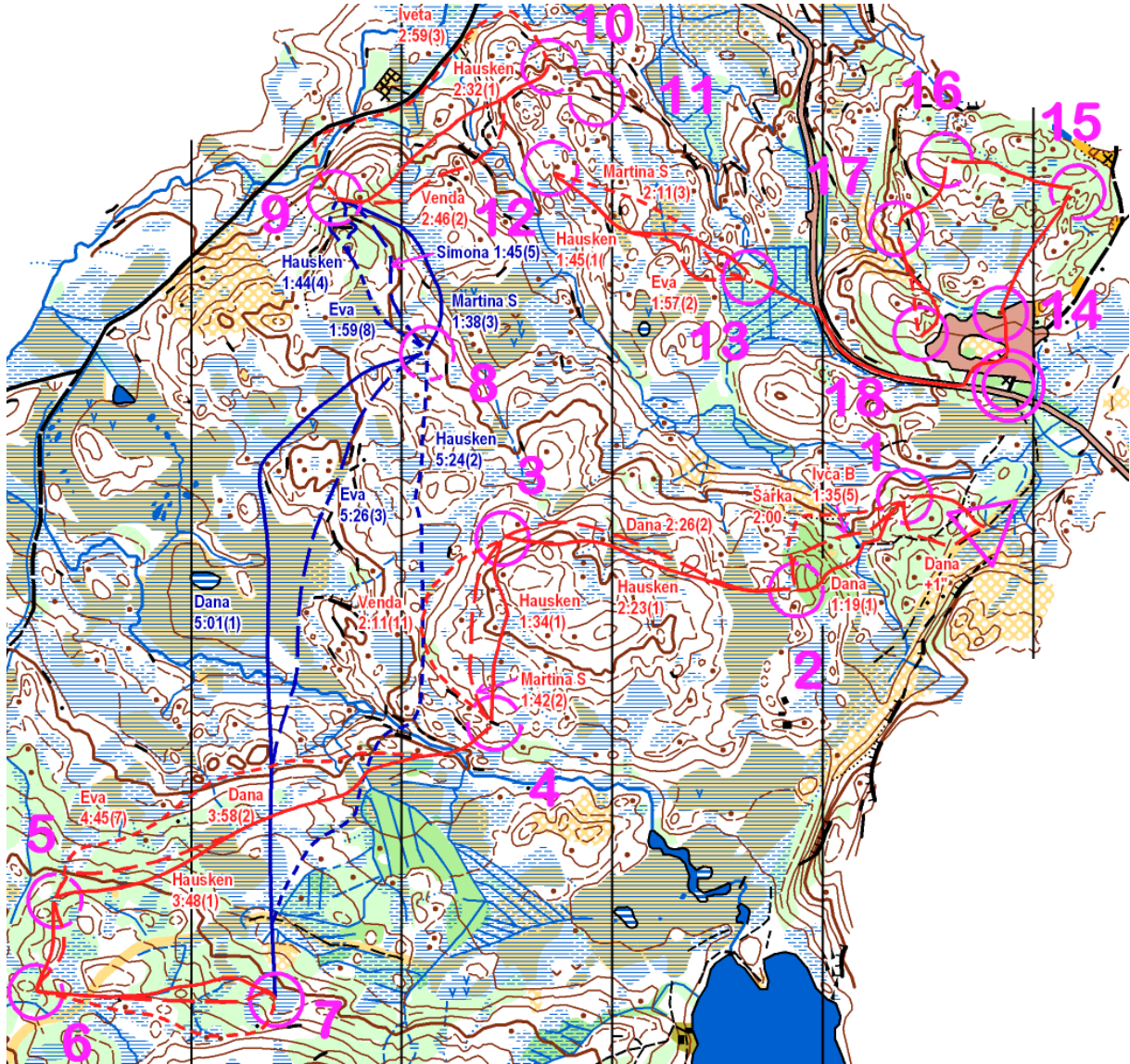
K17 - Jediný, kdo se vydal údolím, byl Dwojak, který rychlostně rozhodně nezaostával - a na kombinaci sklon/podložka nakoupil cca 30".

K18 - Rovně a nechat se vynést údolíčkem z bažiny až ke kontrole. Kody obíhal po cestě a mírně ztratil. Nejvíc si to však zkomplikoval Danáč, který zvolil běžecky i orientačně hodně náročnou trasu.

K19 - Věřím, že tady se na busolu podíval pořádně snad každý. Vrstevnicová kupa před kontrolou je jasný maják. Náběh z podlouhlé bažiny byl sice možná rychlejší, ale od pohledu se jeví jako větší risk.

K21 - Bet to vzal rovně přes kopec a poměrně výrazně ztratil oproti ostatním (stejně jako u holek Radka).

Ž E N Y - ideální čas 31:33 (o 1:38 lepší než AMH)



K1 - Dana toho naběhla mnohem víc, ale zřejmě jistě - neztratila.

K2 - Šárka svoji obíhačku zřejmě realizovala hodně nejistě. Přesto to bylo lepší rovně - hustníky tady v divočině nebývají česky husté.

K3 - Postup jako skok na lyžích - vyvinout vysokou rychlost a mít jistý odraz na hraně ;)

K4 - Trefit velkou bažinu, a z ní už pečlivě na jasně záludnou kontrolu. Venda, stejně jako Šeda, otestovala jasně ztrátovou variantu - v druhé půlce to bylo moc pomalé.

K5 - Cokoliv jiného než rovně byla ztráta. Kontrola vypadá sice rovně hodně těžká, ale ty bažiny ve světle zeleném jsou v terénu dobře čitelné a dá se to ukočírovat. Dobrá zkušenost.

K7 - Opět rovně... a rychle. Trychtýř - zleva žlutá bažina, ze které se odrazila Dana, zprava terénní zlom, který vás nepustí do větší chyby.

K8 - AMH chtěla podržet výšku, ale ve srovnání s průletem žlutých bažin to bylo příliš komplikované. Dana, stejně jako Kowal, šla o něco delší stopou, ale dokázala na své variantě vyvinout vysoké tempo, a to platí.

K9 - Kontrola na pružnost myšlení (viz kluci). Z hlediska volby se i u holek ukazuje, že horem přes kopec to bylo pomalejší - Martina je spodem rychlejší než AMH, která jinak běží mnohem rychleji.

K10 - Horem jen AMH, Venda a Šárka - ta s chybou, ale AMH a Venda zaběhly dva nejrychlejší mezičasy. Zajímavé je, že AMH běžela takový zdánlivě členitý postup prostě jednoduše skoro rovně.

K11,K12 - Slušná viditelnost, většinou jen minimální časové odstupy. Jen pozor na ty bodové kupky - jako orientační bod nejsou moc spolehlivé (prohlížel jsem si je tam hodně důkladně a kontrola by se na to postavit rozhodně nedala).

K13 - Jednoznačně nejproblematictější kontrola na trati. Drtivá většina tu poměrně výrazně v dohledávce ztratila. Špatná mapa? AMH, Eva a Martina to našly bez problémů, každá z trochu jiné strany. Možné vysvětlení by mohla být až přílišná fixace na potoky při řešení ztráty kontaktu s mapou před kontrolou. Ale těžko říct. Každopádně kontrola měla být na hranici lesa a porostu bažiny - a často jste to hledaly někde uvnitř.

K14, K15 - U holek to všechny běžely tak nějak podobně. Akorát při náběhu na diváckou se evidentně vyplatilo to podržet po asfaltu a šotolině až kolem cíle.

K18 - Stejně jako u kluků se ukázalo, že přes vršek to bylo o cca 15" pomalejší (Radka vs. zbytek).

## Z Á V Ě R E M

V takovém závodě to rovně nebývá špatně, spíš dobře.

Bažiny jsou v drtivé většině spolehlivě čitelné, dá se o ně takticky opřít.

Na delších postupech to chce zvolit taktiku (ať už směr, nebo přirozený koridor), která umožňuje nasadit vysoké tempo, urychlit se.

Prostě si báječně plavat terénem, chvíli se rozhlížet a číst toho víc, chvíli spíš strčit hlavu pod vodu a naplno to tlačit rovně až k další obrátce. Ale nikdy úplně neztrácet přehled, náraz do zdi bolí ;)