

## **PROGRAM A POKYNY K ZÁVĚREČNÉ PŘÍPRAVĚ NA JMS**

*Penzion Pod Pyramidou, Kremnička 48, Banská Bystrica*

*48°41'43.708"N, 19°7'41.531"E*

### pondělí 7. 7.:

- příjezd do 14:00 hod.
- trénink SHLUKY: mapa Kremnička 1:10 000, start intervalový (3 minuty), 00 = 16:00 hod., délky – D 4,1 km/225 m, H 4,9 km/300 m, na kontrolách červenobílé pásky. Tempo: volné. Zaměření: čtení popisů, umístění kontrol. Společný klus na start z ubytování v 15:45 hod. Z cíle samostatný výklus na ubytování.
- 19:00 hod. večere
- fyzió

### úterý 8. 7.:

- 7:30 hod. snídaně
- trénink KRÁTKÁ TRAŤ: mapa Ortúty 1:10 000, start intervalový (2 minuty), start 00 = 10:15 hod., délky: cca D20 3,2 km, H20 3,7 km, na kontrolách lampionky + SI. Tempo: závodní. Odjezd na trénink auty v 9:00 hod. doba jízdy 25 minut. Bezprostředně před tréninkem každý absolvuje model. trénink.
- 13:00 hod. oběd
- trénink SPRINT: mapa Barbakan 1:5 000, start intervalový (1 minuta), start 00 = 16:00 hod., D20 i H20 15 minut, na kontrolách lampionky + příležitostně SI. Tempo: závodní. Odjezd na trénink auty v 15:00 hod. doba jízdy 10 minut. Dbejte na pořádný rozklus a výklus!!!
- fyzió
- 19:00 hod. večere
- 20:00 hod. teoretická příprava sprint

### středa 9. 7.:

- 7:30 hod. snídaně
- trénink VOLBY POSTUPŮ: mapa Rakša 1:15 000, start intervalový (4 minuty), start 00 = 10:15 hod., délky: D20 5,5 km/310m, H20 7,2 km/380m, na kontrolách lampionky + SI. Tempo: střední. Odjezd na trénink auty v 8:45 hod. doba jízdy 45 minut. Vzdálenost do místa startu a cíle od aut cca 1 km.
- Oběd formou tzv. balíčků
- cca v 14:00 hod. termální koupel'e Turčianské Teplice <http://aquapark.therme.sk/>
- 18:30 hod. večere
- 20:00 hod. teoretická příprava klasická a krátká trať

### čtvrtek 10.7.:

- 7:30 hod. snídaně
- trénink 1. ÚSEK ŠTAFET: mapa Ortúty 1:10 000, start hromadný po vlnách (5 minut), start 00 = 10:15 hod., délky: cca D20 5 km, H20 7 km, na kontrolách lampionky + SI. Tempo: závodní. Odjezd na trénink auty v 9:00 hod. doba jízdy 25 minut.
- 13:00 oběd
- trénink VRSTEVNICOVKA: mapa Kremnička 1:10 000, start intervalový (3 minuty), 00 = 16:00 hod., délky – D + H 3,3 km/155 m, D možnost zkrácení na 2,4 km/115 m, na kontrolách červenobílé pásky.

Tempo: volné. Zaměření: vnímání reliéfu. Společný klus na start z ubytování v 15:30 hod. Z cíle samostatný výklus na ubytování.

- fyziio
- 19:00 hod. večere
- 20:00 hod. teoretická příprava štafety + další info

#### pátek 11.7.:

- 7:30 hod. snídaně
- 8:45 hod. odjezd z ubytování
- trénink KRÁTKÁ TRAŤ BEZ CEST: mapa Malinová 1:10 000, start intervalový (3 minuty), start 00 = 10:15 hod., délky: cca D20 4 km, H20 5 km, na kontrolách lampionky + SI. Tempo: střední. Zaměření: udržení směru+generalizace. Doba jízdy z ubytování cca 70 minut
- po tréninku ukončení akce

Povinná výbava: buzola, SI čip, hodinky (GPS, sporttester – kdo má), bačkory, eura na drobné výdaje

Reprezentační vybavení: dostanete na akci viz rozpis

Ubytování: Penzion Pod Pyramidou [http://www.penzionpiramida.sk/index\\_html.html](http://www.penzionpiramida.sk/index_html.html), 3 lůžkové pokoje, plná penze

Doprava: auty, budete obesláni e-mailem

Pojištění: hromadné, zařídí JRD.

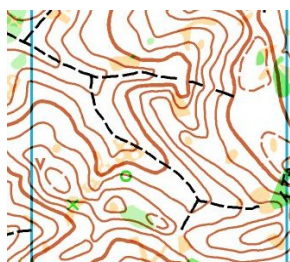
Jede s námi Vladka Hrstková jako fyzioterapeutka. Absolvuje s námi i JMS.

V BB naviděnou!

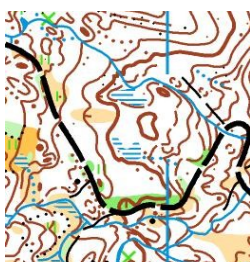
Košík a spol. (608 444 596, [pavel.kosarek@seznam.cz](mailto:pavel.kosarek@seznam.cz))

Ukázky map:

*Rakša*



*Ortúty*



*Kremnička*



Ubytování:

