

Lednová víkendovka RD - pokyny



místo konání

RZ Radost, Horní Jelení

<http://www.holice.cz/rz-radost/>

sraz v pátek 20.1. do 18:00h

ubytování, strava

- ubytovna, povlečené postele, společné sociálky

- plná penze (PÁ večere - NE oběd)

finanční příspěvek

RDA 0Kč

RDB, JRDA 300 Kč

RDC, JRDB 600 Kč

plná cena 1000 Kč (v případě omezené účasti cena dohodou)

nutné vybavení

- světlo na NOB
- SI čip
- busola, popisník
- GPS hodinky (kdo má)
- oblečení a obutí na mapové tréninky v mokřem sněhu
- případně tejp
- pitný režim
- teplou bundu, rukavice, čepici
- peníze na příspěvek (kdo neposlal)

p á t e k

18:00 sraz na místě (RZ Radost)

18:30 **NOB**

20:00 večere

20:30 **brífink k akci**

21:00- trenérské sezení (RD + osobní trenéři)

s o b o t a

7:30 snídaně

9:00- odjezd na 1.fázi

10:00 start 00 **middle Újezd**

12:00 oběd

14:15 odjezd na 2.fázi

14:45- start **kombotech**

18:00 večere

18:45 téma: Jak se dobrat úspěchu (Vašek Z, pokračování z úvodního srazu)

20:00 téma: OB technika (Radek N, reflexe na navigační schémata, rozbor dopolední fáze...)

n e d ě l e

7:30 snídaně

8:45- přesun do Kutné Hory

10:30 start 00 **sprint 1.kolo**

11:10 start 00 **sprint 2.kolo**

12:00- oběd (na místě tréninku) po obědě rozjezd

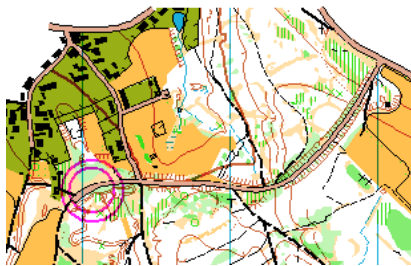
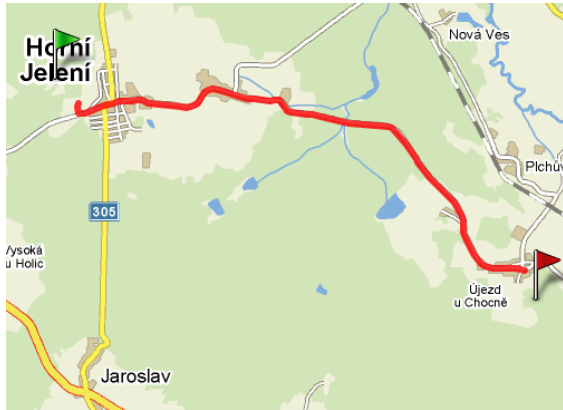
pokyny k tréninkům

N O B

- tempo: VOLNĚ
- SI: ne
- start od 18:30 individuální, krátké startovní intervaly, cca 1 min (startuje se přímo z ubytovny; prosíme buďte dochvilní, musíme stihnout další program!)
- terén: rovina přecházející místy do svahu, celkem snadno běhatelné
- tratě Honza P: H 10.2km, D 7.8km, Hj 8.1km, Dj 6.6km
- mapa Radost 1:15.000 (LPU, m.j. Euromeeeting 1995)
- (!) naše verze mapy vznikla jako soukres nahrubo aktualizované staré mapy z roku 1995 a vrstevnic z laserscanningu - tzn. že mapa je hrubá, echt patnáctková a vrstevnice jsou fajn
- (!) na mapě jsou všude nechané pomocné vrstevnice po 2.5m (mapa tak v podstatě působí jako ekvidistance 2.5, tzn. kopce se zdají větší a reliéf plastičtější)
- zaměření:
 - o nízká viditelnost, kladoucí zvýšené nároky na pečlivé provedení základní techniky - směr, vzdálenost, ale i tvorba bezpečného plánu
 - o cílem je dát to klidně pomalu, ale hlavně bez chyby!!! výzva!

MIDDLE

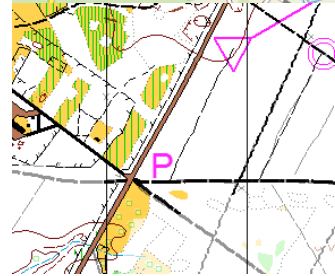
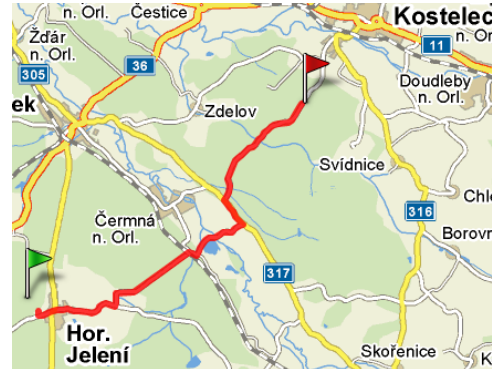
- cesta: cca 10 minut autem



- **sportident**
- **GPS**
- tempo: ZÁVOD
- intervalový start po 3', 00=10:00
(startovku nalosujeme v PÁ večer)
- vzdálenost od aut (= z cíle) na start 1km (warmupka); na startu je možné nechat věci
- mapa Újezd 1:10.000 (LPU, Nožička)
- (!) omezené informace - jen vrstevnice, potoky a průběžnost (stav 2011)
- tratě RN: D 4.4km/160m/18k, H 5.4km/180/21k
- popisy do ruky na startu, jinak i na mapě
- zaměření:
 - o čím méně je detailů a linií v mapě, tím pečlivěji je třeba zapojit techniku (směr, vrstevnice, bezpečný plán...)
 - o připomenout si, že nekompromisním cílem je i přes vyšší tempo opět BEZCHYBNOST! (mentální nachystání na fázi by nemělo chybět!)

KOMBOTECH

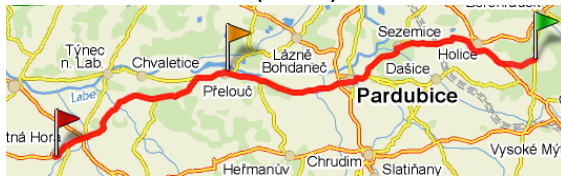
- cesta cca 15 min autem



- tempo: VOLNĚ, bez SI
- mapa Sklenářka 1:15.000, aktualizovaná a i jinak různě zprzněná ;)
- tratě Honza P: D 9,7km, Dj 8,5km, H 12,3km, Hj: 11km
- terén: *plochý až mírně zvlněný s max. převýšením 40m; smrkový les na písku*
- systém: souvislá FARSTOVANÁ trať, na které se střídají různé typy orientačních cvičení:
 - o **negativní švýcárna** (bílý flek v místě kontroly - hledej podle popisu)
 - o snížené množství informací v mapě (jen **voda a hustníky**)
 - o **směr** - delší postup přes bílé místo v mapě
 - o **vrstevnicovka**
 - o **linie** - na tréninkové mapě je zakreslená pouze linie na bílém papíře - před tréninkem si do ní dokreslíš objekty, potřebné pro její absolvování; na linii jsou kontroly, zapamatuj si jejich polohu
 - o **koridor** mapy v bílém s třemi kontrolami na odbočení; běžíš koridorem až na konec a cestu si zpříjemníš odskočením na kontroly A-C
 - o **jámy + cesty**

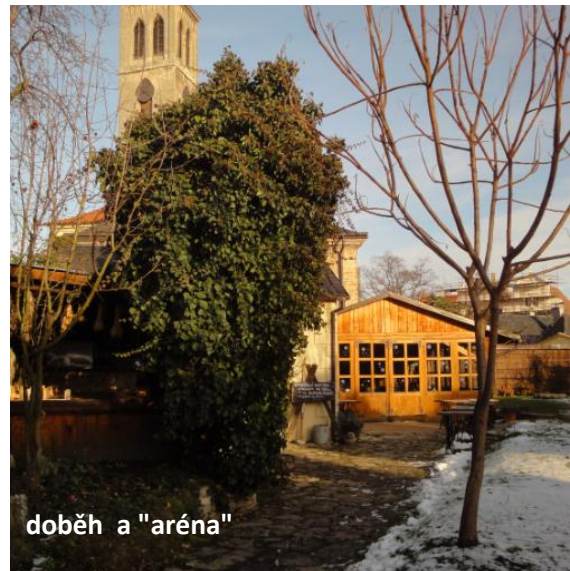
SPRINTY KUTNÁ HORA

- cesta cca 1 hodina (70km)



- aréna: **restaurace v Ruthardce**, zimní zahrada, lavice a stoly, WC k dispozici <http://v-ruthardce.cz/>
- **sportident, GPS**
- **dvoukolový tréninkový závod**
- mapa Kutná Hora 1:4.000 (2009, LPU, Hranička)
- start 00 = 10:30 (1.kolo) a 11:10 (2.kolo); startovky zveřejníme v sobotu večer
- startuje se ze vchodu restaurace

- cíluje se brankou do dvora (!) doběh není značený, vyčíst z mapy!
- rozklusání - na místě bude k dispozici warmupka (!) všude jinde je embargo
- mezi kolama cca 25 min odpočinek - možné klusat po warmupce i být uvnitř tratě RN, všichni stejné:
 - o A 2.3km/85m/10k
 - o B 2.0km/75m/10k
- popisy do ruky k dispozici na startu
- terén:
 - o podklad: dlažba, asphalt, šterk (minimum travnatých ploch)
 - o v neděli dopoledne by mohl být dopravní klid - (!) přesto mějte přehled o situaci, větší částí prostoru běžně jezdí auta!
 - o kontroly budou připevněné kde se dá a budeme se je snažit i trochu hlídat
- zaměření:
 - o **volba postupu** (...téměř každý postup má varianty...přičemž v daném terénu hrajou jistou roli i vrstevnice...)
 - o a s tím spojený **timing** práce s mapou



Po tréninku, cca ve 12h, se bude podávat oběd (polévka + kuřecí stejk s bramborem a oblohou). (!) Nápoje si každý hradí sám.

/RN 19.1.2012

