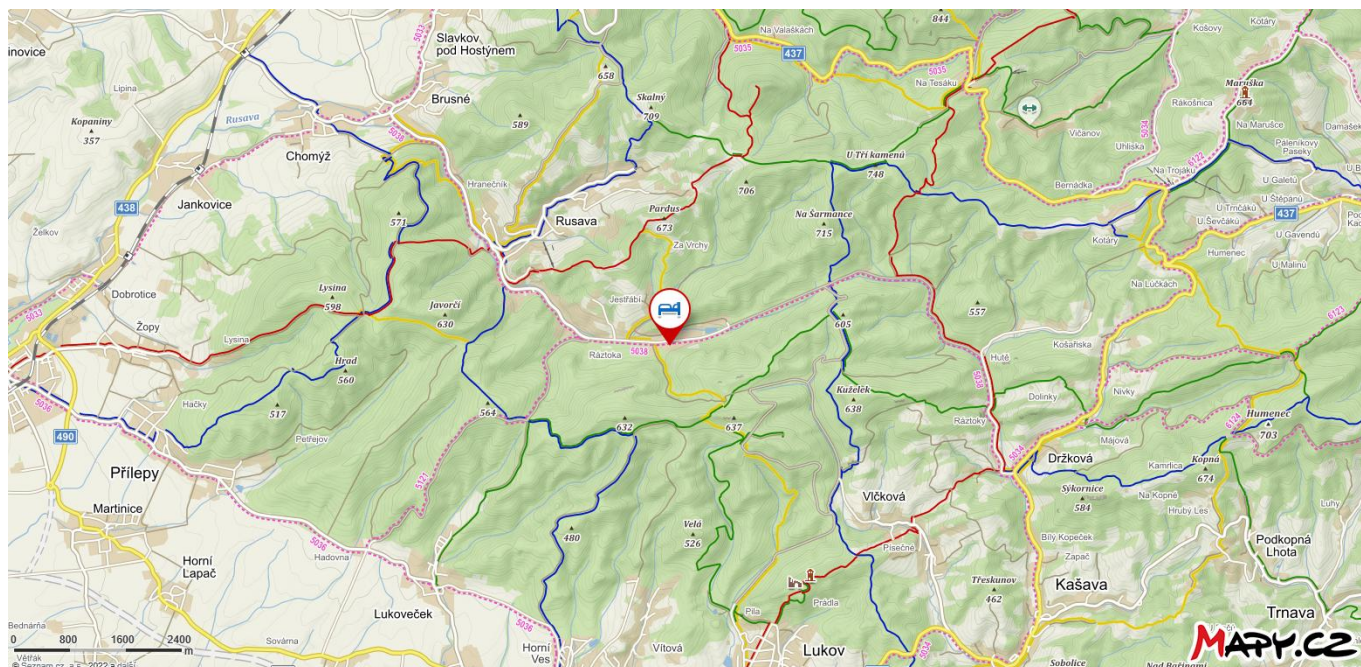


PROGRAM

TSM Valašsko - úvodní sraz Rusava, 9. -11. 12. 2022

- místo:** Vlčková – osada pod Grúněm, [Penzion U bílého koně](#)
sraz: v pátek 9. 12., 16:00 v [Lukovečku \(před OÚ\)](#) (ideálně buďte oblečení v běhacím, čelovky s sebou).
ukončení: v neděli 11. 12. po obědě



program:

	AM	PM
PÁ	-	doběh do chaty
SO	HON NA ZAJÍCE	výběh Hostýnky
NE	HROMAĎÁK	-

- program zaměřený na rozvoj základní a silové vytrvalosti, 2x mapový trénink
- večer rozbory, informace k zimní sezóně, strečink a pak případně nějaká kultura

doběh do chaty

- podle výkonnosti (a jak se bude kdo cítit) cca 5 - 12 km volný běh po skupinách
- sraz 16:00 v [Lukovečku \(před OÚ\)](#) - **buďte oblečení v běhacím už v autě**
- doběh do chaty za tmy = čelovky s sebou (tur. mapy rozdám)

HON NA ZAJÍCE

- společná trať – 5,2 km (možnost zkrácení na 3,5 km)
- start 700 m, cíl 300 m
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - co podmínky dovolí - kontrolovaně!!!
- běh pod tlakem, kontaktní faktor - utvoření skupin, kde vždy jeden s náskokem vybíhá a roznáší úsek; zbytek vybíhá s cca 1-2 min odstupem a snaží se roznašeče dostihnout (úseky cca 700 - 800 m), poslední člen skupiny sbírá; na novém startu se mění role

výběh do Hostýnek

- opět po skupinách dle výkonnosti (případně lze absolvovat pěšky jako výlet)
- cca 70 – 120´ (tur. mapy rozdám)
- pravděpodobně doběh do chaty za tmy = čelovky s sebou

HROMAĎÁK

- T1 - 5,7 km - 24 k; T2 - 3,9 km - 17 k; T3 - 2,8 km - 11 k
- start 800 m, cíl 600 m (bundy snesem)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - závodní, měřeno SI
- kontaktní závod (farsty + T1 motýl); navigace v členitém i zarostlém prostředí; tvorba kvalitního plánu a jeho pečlivá realizace

cena: základní cena 1600 Kč; vlastní příspěvky - členové TSM 400 Kč, členové SCM A 800 Kč, ostatní 1600 Kč (platí pro závodníky zařazené do TSM/SCM VAL pro rok 2023)

s sebou: věci na běhání (počítejte s mokrou i mrazivou variantou... na mapáče doporučuji hřebíky a tejpky), čelovku (pokud možno i nabíječku), psací potřeby, SI, tréninkový deník, GPS (kdo má), průkaz zdravotní pojišťovny

informace: Mara.C@seznam.cz, 702 135 766, 732 136 532

Mára