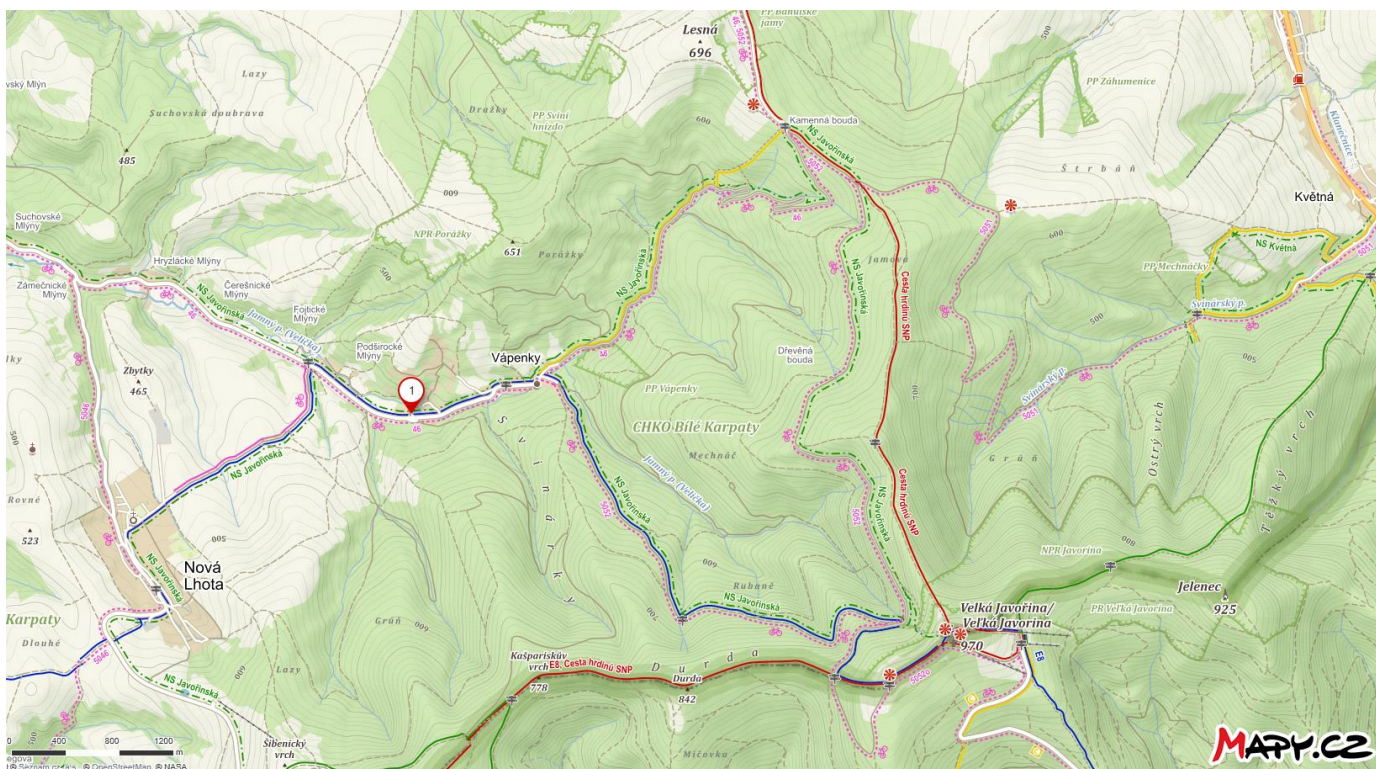


PROGRAM

TSM Valašsko - úvodní sraz Vápenky, 13. - 15. 12. 2024

- místo:** RS Vápenky (mapa)
sraz: v pátek 13. 12., 17:00 [v lese nad Maršovem](#) (start nočáku co nejdříve)
ukončení: v neděli 15. 12. po obědě (případně pak ještě můžeme chvíli probrat dopolední trénink)



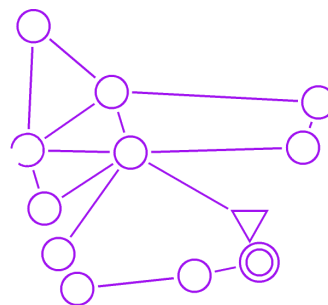
program:

	AM	PM
PÁ	-	NOČÁK
SO	LESNÍ SPRINT	výběh na V. Javořinu
NE	KOMBOTECH	-

- program zaměřený na rozvoj základní vytrvalosti a specifické síly v terénu, nácvik základních technik (čtení vrstevnic, směry)
- večer rozborů, informace k zimní sezóně, strečink, diskuse s juniorskou mistryní světa 😊, případně nějaká kultura
- **bude možné zprovoznit saunu a wellness (asi v sobotu)**
- [GPS tréninků](#)

NOČÁK

- T1 – 5,1 km – 16 k | T2 – 3,6 km – 14 k
- STARTOVKA – ne (start hromadný), SI – ne, WARM UP MAP – ne
- start, cíl poblíž aut
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo – dle chuti (netřeba závodit, zaměř se na techniku)
- poctivě plánuj a zaměř se na techniku (buzola!!!); dělicí metoda - diamant (ukázka [zde](#))
- po nočáku mohou polykači kilometrů cestou z auta doběhnout do chaty



LESNÍ SPRINT (... delší 😊)

- cesta 25 min
- T1 – 3,5 km – 24 k (mapotočka) | T2 – 2,8 km – 20 k
- STARTOVKA – ano, SI – ano (kontakt), WARM UP MAP – ne
- start, cíl poblíž aut
- mapa 1 : 4 000, E = 2,5 m; kompletní
- tempo – závodní, ale kontrolované
- rychlý, ale technicky obtížný závod (trať rozdělena motýlky); navigace v extrémně členitém terénu, zaměř se na precizní čtení a plánování, pak pečlivou realizaci vymyšleného... pod dohledem buzoly

výběh na Velkou Javořinu

- po skupinách dle výkonnosti (případně lze absolvovat pěšky jako výlet); z chaty je to na vrchol cca 6 km, přev. asi 500 m (lze i prodloužit nebo zkrátit) – každá skupina povinně s mobilem!!! (nahore budou bojové podmínky, hodí se šustka navíc kolem pasu...)
- pravděpodobně doběh do chaty za tmy = čelovky s sebou
- večer bude k dispozici wellness (bazén a sauna)

KOMBOTECH

- T1 – 5,8 km – 19 k | T2 – 4,5 km – 16 k
- STARTOVKA – ano, SI – ano (asi), WARM UP MAP – ano
- start 1,5 km, cíl 0,9 km (je cestou na start)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; omezená
- tempo – volné–AP2 (netřeba závodit)
- ber to jako nácvik techniky – úvod zaměřený na buzolu (držení směru a odběhy), druhá část vede členitými vrstevnicemi – plánuj, vnímej výškové poměry, občas vyřeš informační vakuum mezi záchytnými body a zaměř se na pečlivou realizaci pod dohledem buzoly

s sebou: věci na běhání (počítejte s mokrem, sněhem i mrazem), teplé věci na převlečení, čelovku (pokud možno i nabíječku), psací potřeby, SI, tréninkový deník, GPS (kdo má), průkaz zdravotní pojišťovny, plavky

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