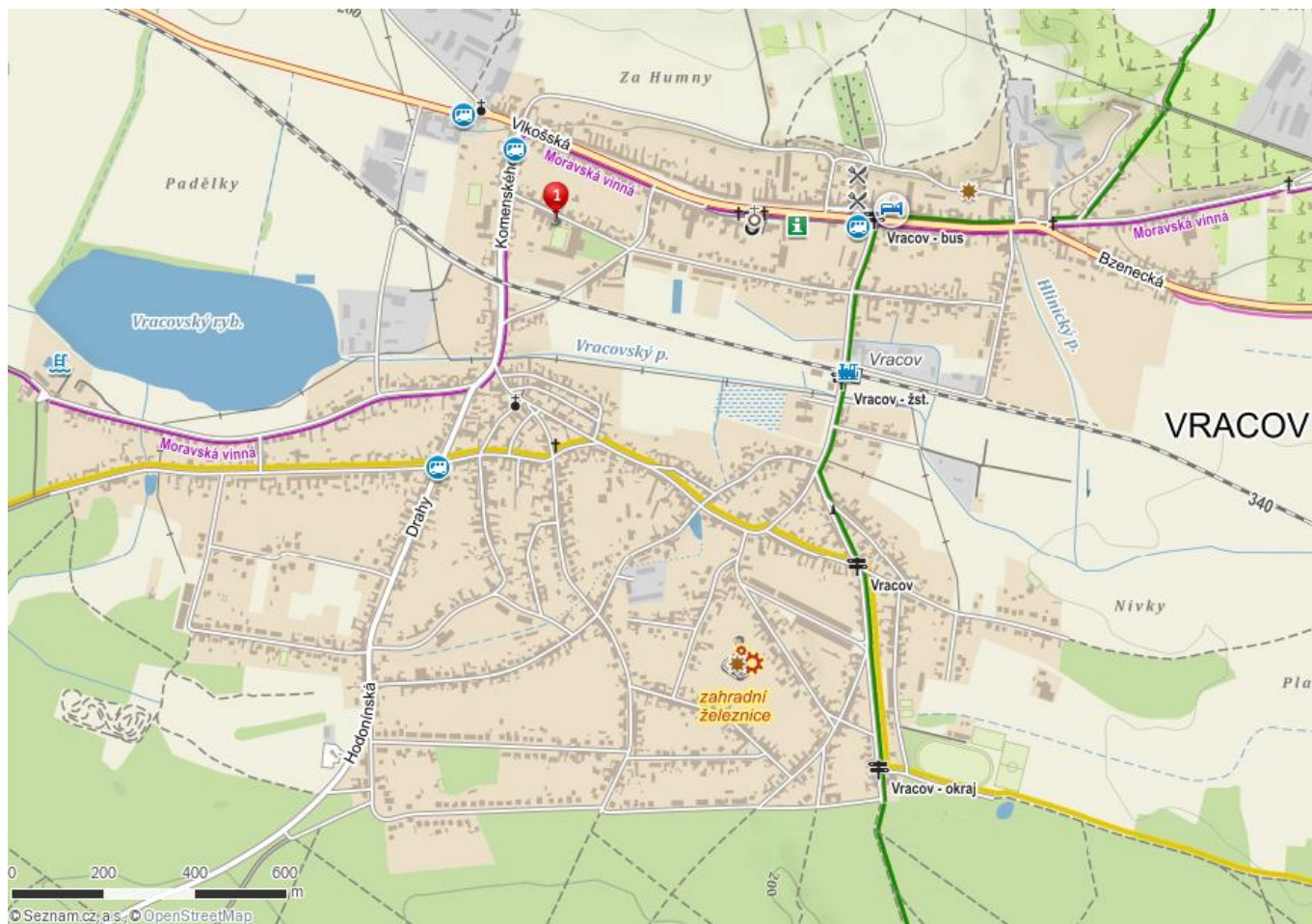


PROGRAM

TSM Valašsko + PBM | zimní víkendovka Vracov/Vacenovice | 3. - 5. 1. 2025

- místo:** DDM Vracov ([48.9797281N, 17.2105108E](https://www.google.com/maps/place/48.9797281N,17.2105108E)), spaní na postelích s povlečením nebo na žíněnkách (na místě budou připraveny i vyprané spacáky, kdo chce spát ve vlastním - bere)
- sraz:** v pátek 3. 1. 2025, do 17:30 ve Vacenovicích (na trénink bude možné vyběhat od 17 do 18 h)
- ukončení:** v neděli 5. 1. 2025 po obědě



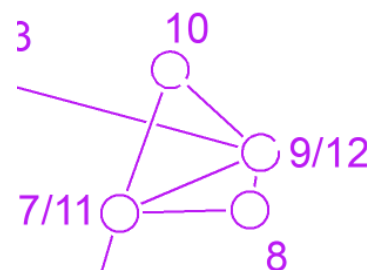
program:

| | AM | PM |
|----|----------|-----------|
| PÁ | - | NOČÁK |
| SO | MIDDLE | KOMBOTECH |
| NE | HROMAŽÁK | - |

- program zaměřený na rozvoj základních navigačních technik (především buzola)
- večer rozборы, strečink, případně nějaká kultura
- tratě - T1 nejdelší, nejnáročnější | T2 podobná obtížnost | T3 kratší, mírně jednodušší (pro DH14)
- [GPS tréninků](#)

NOČÁK

- T1 – 7,1 km – 21 k | T2 – 5,3 km – 15 k | T3 – 3,9 km – 10 k
- STARTOVKA – ne | SI – ne | WARM UP MAP - ne
- start, cíl u aut
- mapa 1 : 10 000, E = 2,5 m; kompletní
- tempo - volně, na kontrolách pouze reflexy
- tratě vedou porostově pestrým prostředím (střídání rychlých a zarostlých pasáží) = plánuj - přemýšlej, jak se bezpečně navigovat, čeho se dá chytit – vše pod přísným dohledem buzoly... T1 a T2 s motýlem



MIDDLE

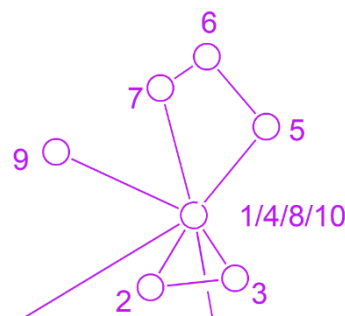
- T1 – 6,1 km – 17 k | T2 – 4,4 km – 16 k | T3 – 3,5 km – 11 k
- STARTOVKA – ano | SI – ano (BEACON) | WARM UP MAP - ano
- start, cíl 1 km (využijte pro rozklus a výklus, lze odložit bundy)
- mapa 1 : 10 000, E = 2,5 m; bez cest
- tempo - závodní (ale kontrolovaně)
- řeš kvalitní navigační plán v nepříjemných porostech, poper se s některými nejasnými dohledávkami a zkus vymyslet něco k nabytí jistoty... zaměř se opravdu na orienták – 30“ chyba je už moc

KOMBOTECH

- celkem 4 okruhy, součet délek až 9,6 km (lze něco vynechat nebo zkrátit)
- STARTOVKA – ne, SI – ne, WARM UP MAP – ne
- start, cíl 1,7 km od aut (využijte pro rozklus a výklus, lze odložit bundy)
- mapa 1 : 10 000, E = 2,5 m; varianta s cestama i bez (pro T1)
- **linie** – zaměř se na pečlivou realizaci nakresleného (řeš situace v členitém prostředí i „holém“ lese)
- **picking** – zaměř se na přesné odběhy na krátkých postupech, jemné dohledávky
- **koridor** – cvičení na držení přesného směru
- **paměťák** – vymysli dopředu kvalitní plán a ten realizuj
- tempo - volné (AP1), na kontrolách malé i velké lampiony (bez SI); start bude volný, okruhy lze běžet v libovolném pořadí i libovolném směru

HROMAŽÁK

- T1 – 11,1 km – 31 k (mapotočka) | T2 – 7,9 km – 23 k | T3 – 5,6 km – 16 k
- STARTOVKA – ne, hromadný st. | SI – ano (BEACON) | WARM UP MAP - ano
- start, cíl 300 m od aut (lze odložit bundy)
- mapa 1 : 10 000, E = 2,5 m; kompletní
- tempo - závodní
- kontaktní závod (motýle), srovnej se se změnami prostředí a přechody (letecké - členité, viditelné - zarostlé, konkrétní - nejasné...), některé dohledávky mají až záludný charakter



s sebou: věci na běhání (počítejte s vlhkem i s mrazem), čelovku, psací potřeby, SI, GPS (kdo má), průkaz zdravotní pojišťovny, doporučuji termosku či láhev na pití

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