

Soustředění Černá Voda 2020

Cíl

- **příprava na září říjen OB**
- postupná adaptace na závodění (sprint, krátká, klasika, štafety)
- upevnění mapové jistoty ve vysokých tempech
- adaptace na různé terény

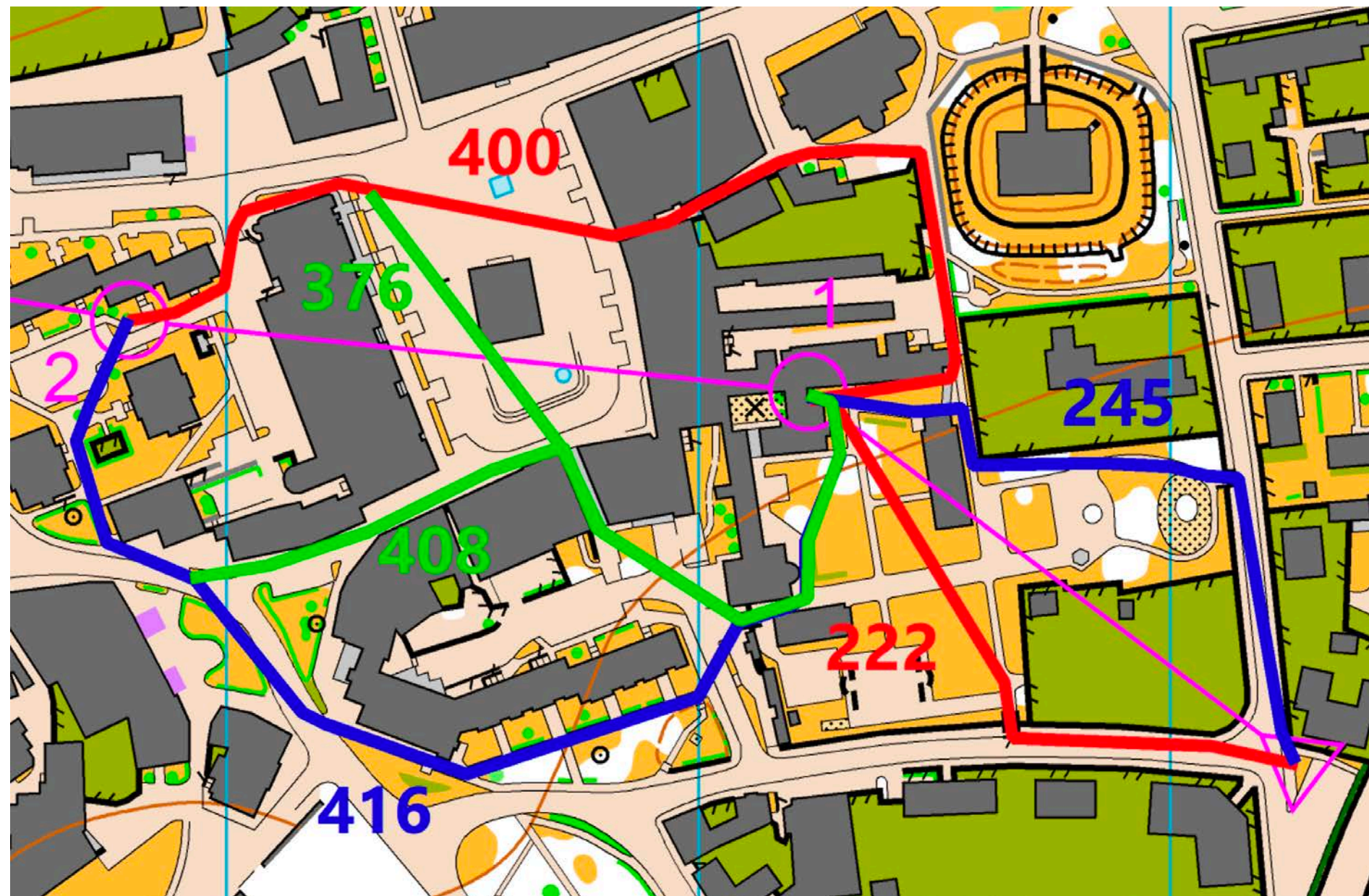
Práce s buzolou

Plán

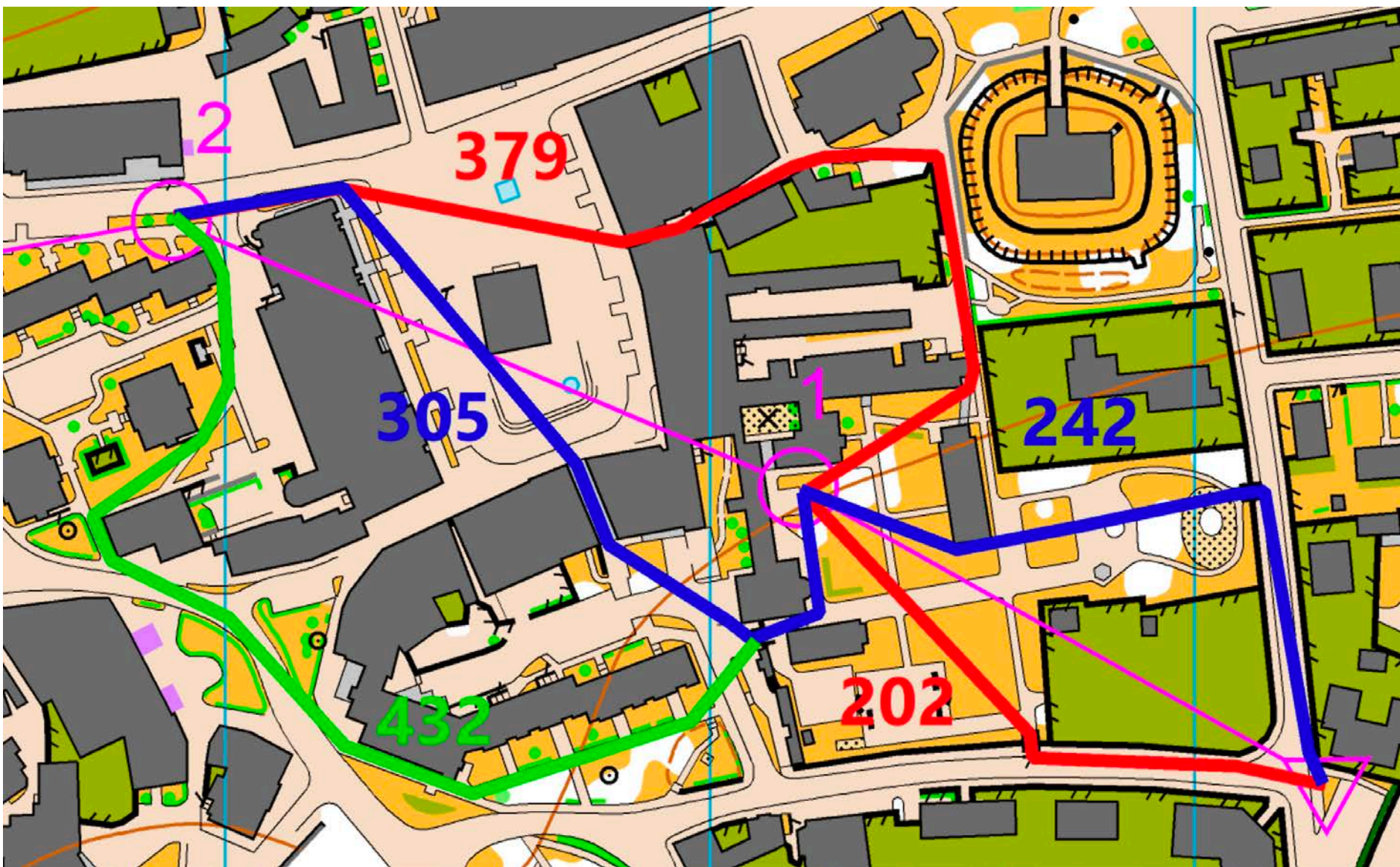
1 sprintové úseky, dvojice

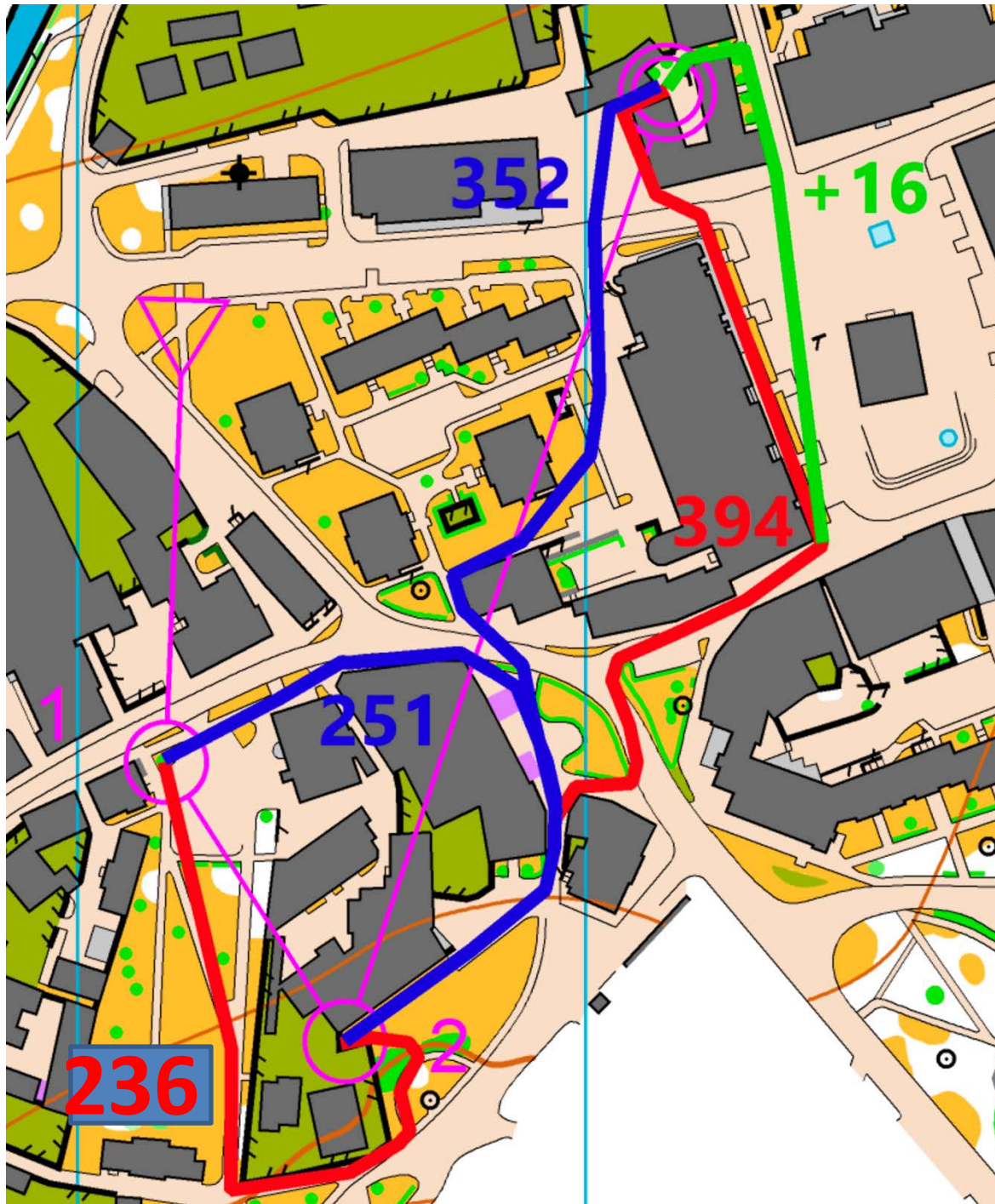
- **vysoké tempo na úrovni ANP**
- nácvik pro sprintové štafety
- návyk k okamžitému rozhodování ve velmi vysokém tempu
- brát první volbu, neřešit příliš volby (na to je prostor při rozboru a předzávodní přípravě)
- adekvátní terén pro sprinty, které nás čekají

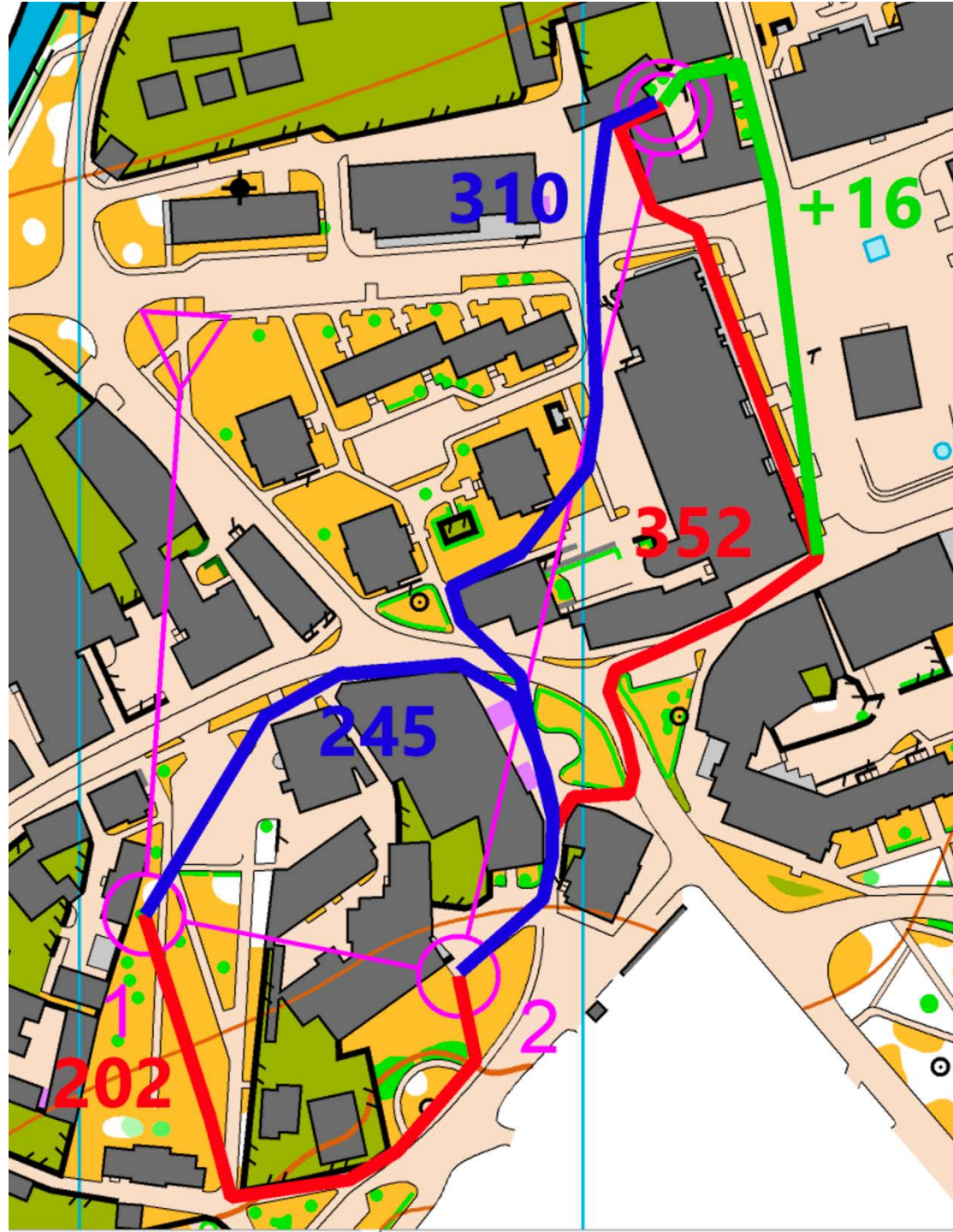
1 sprintové úseky

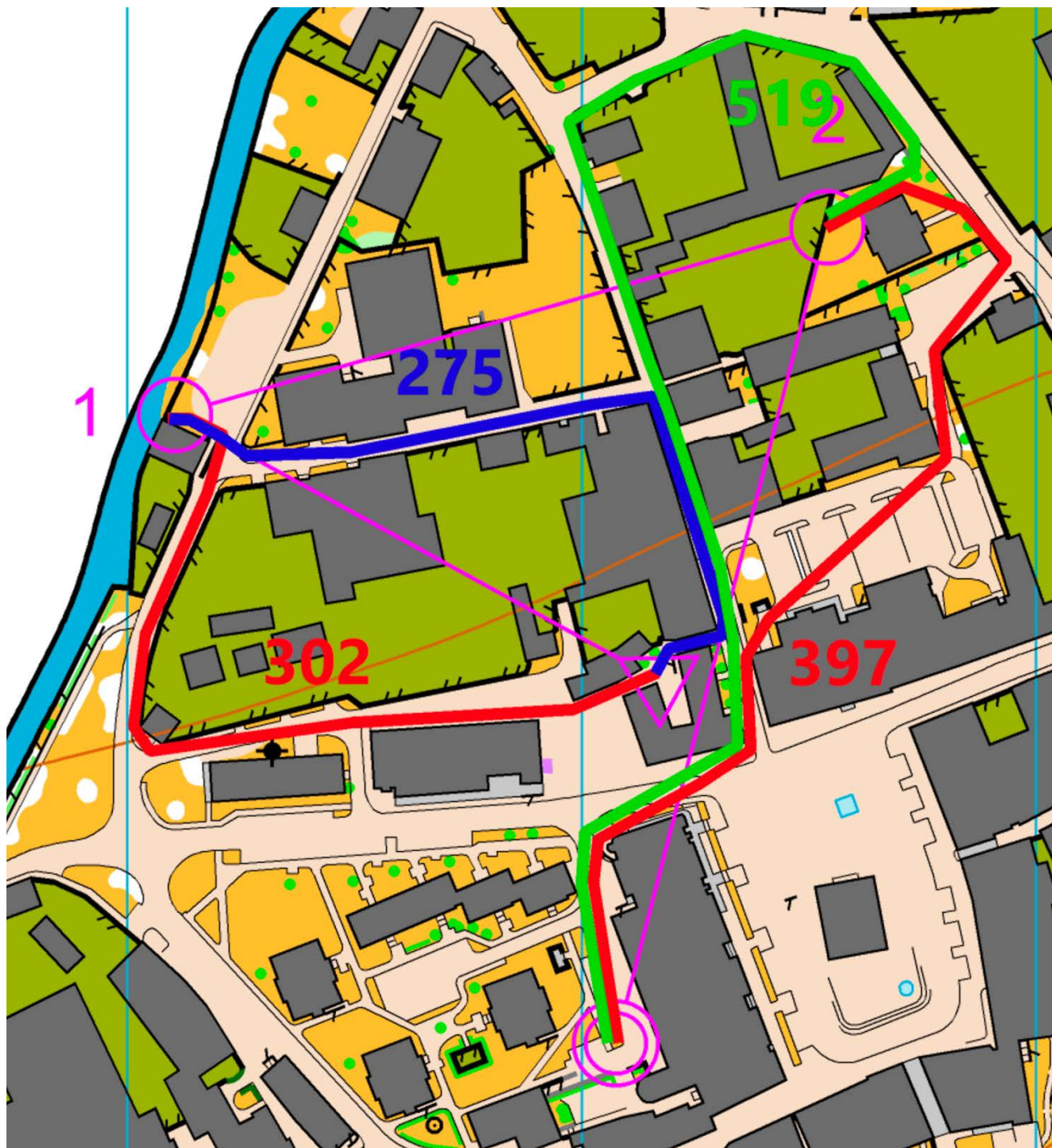


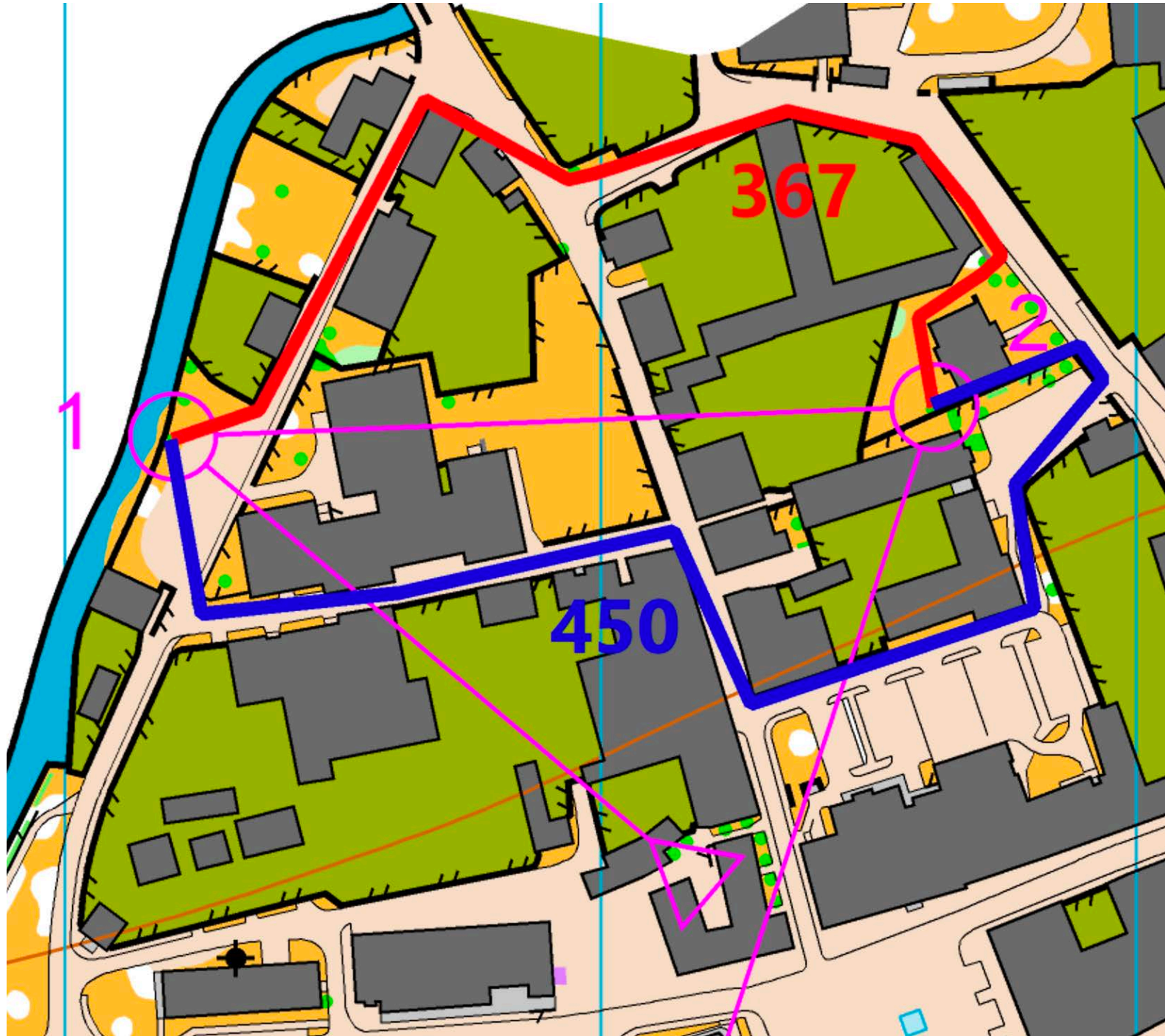
1 sprintové úseky

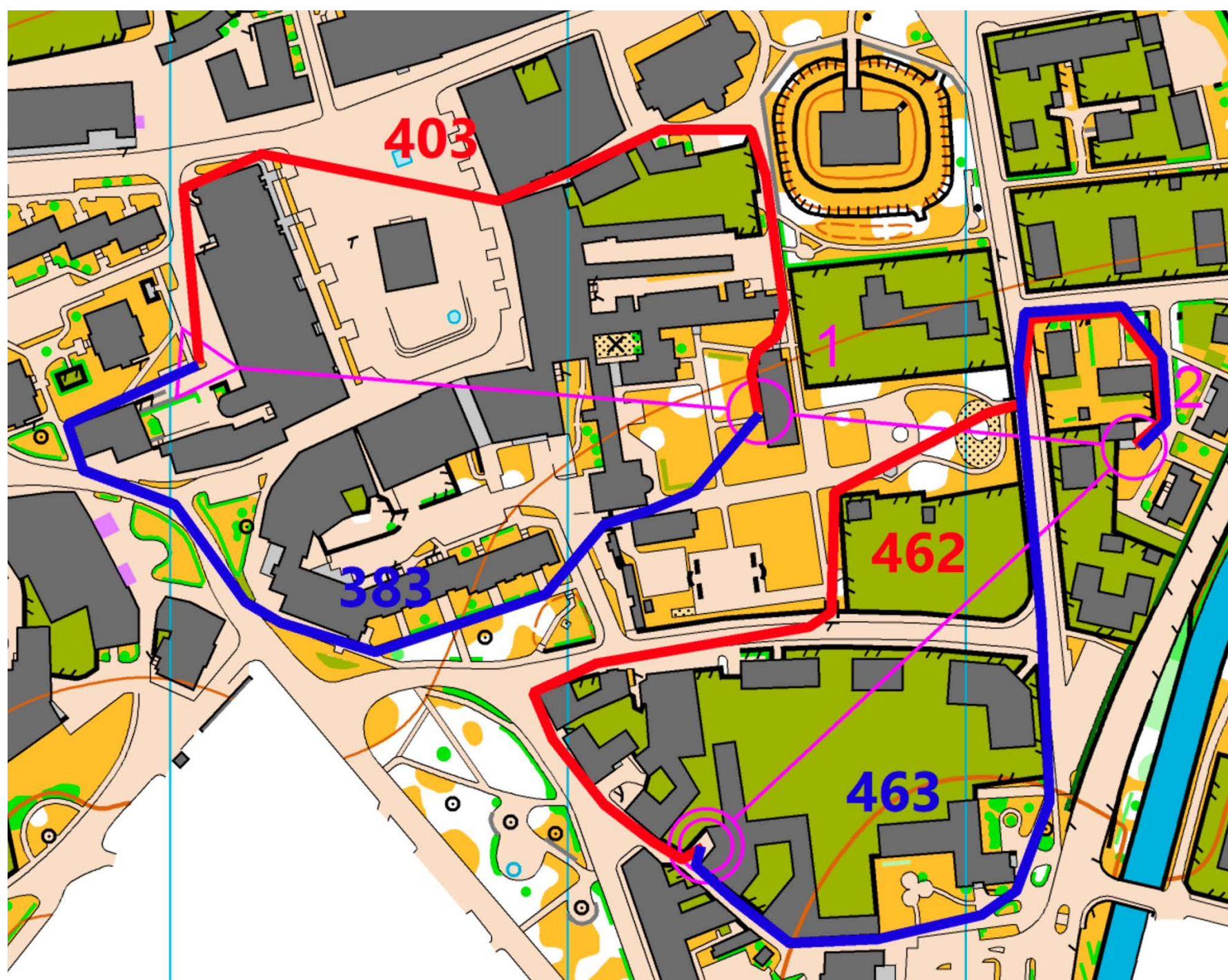


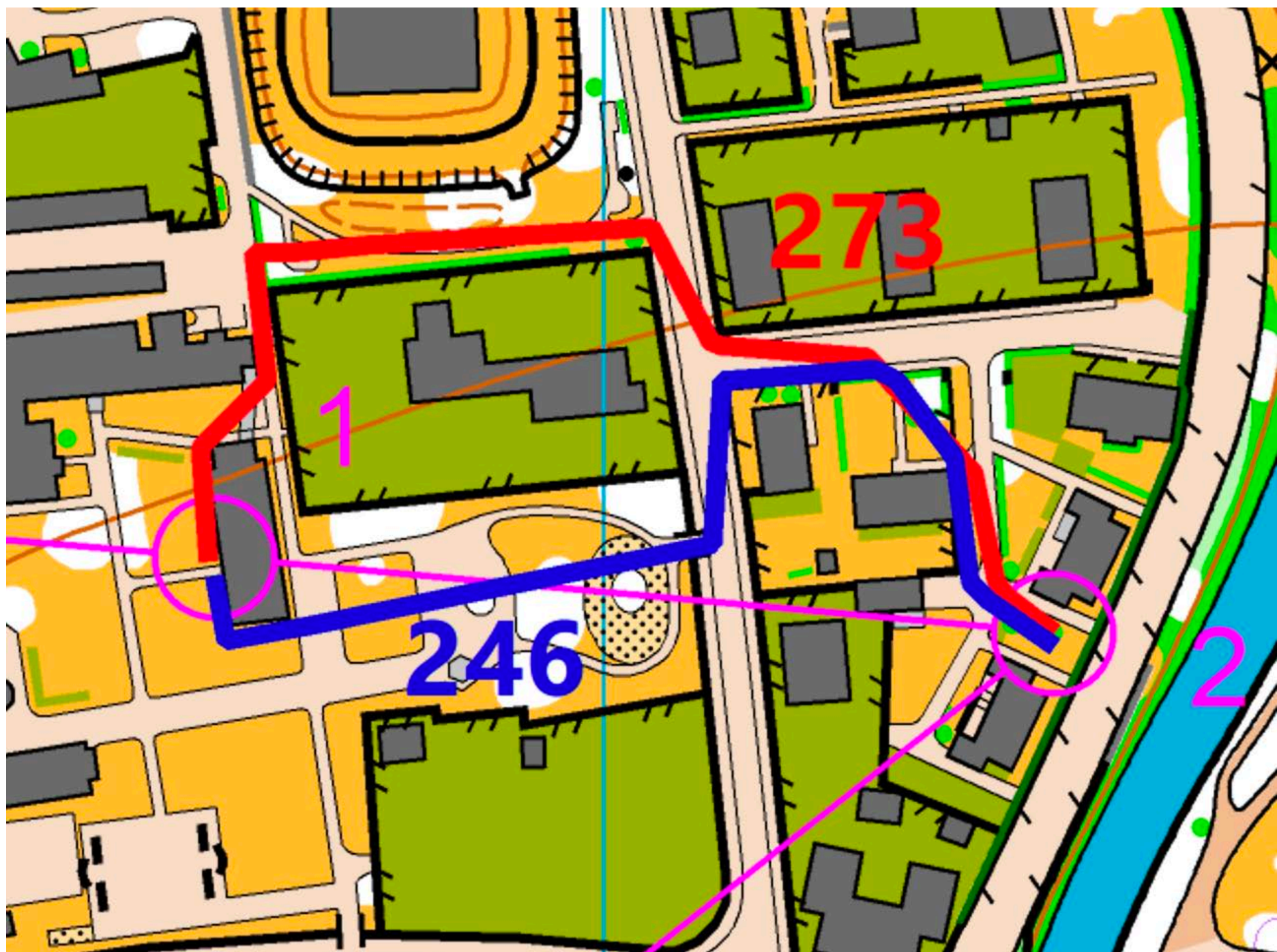


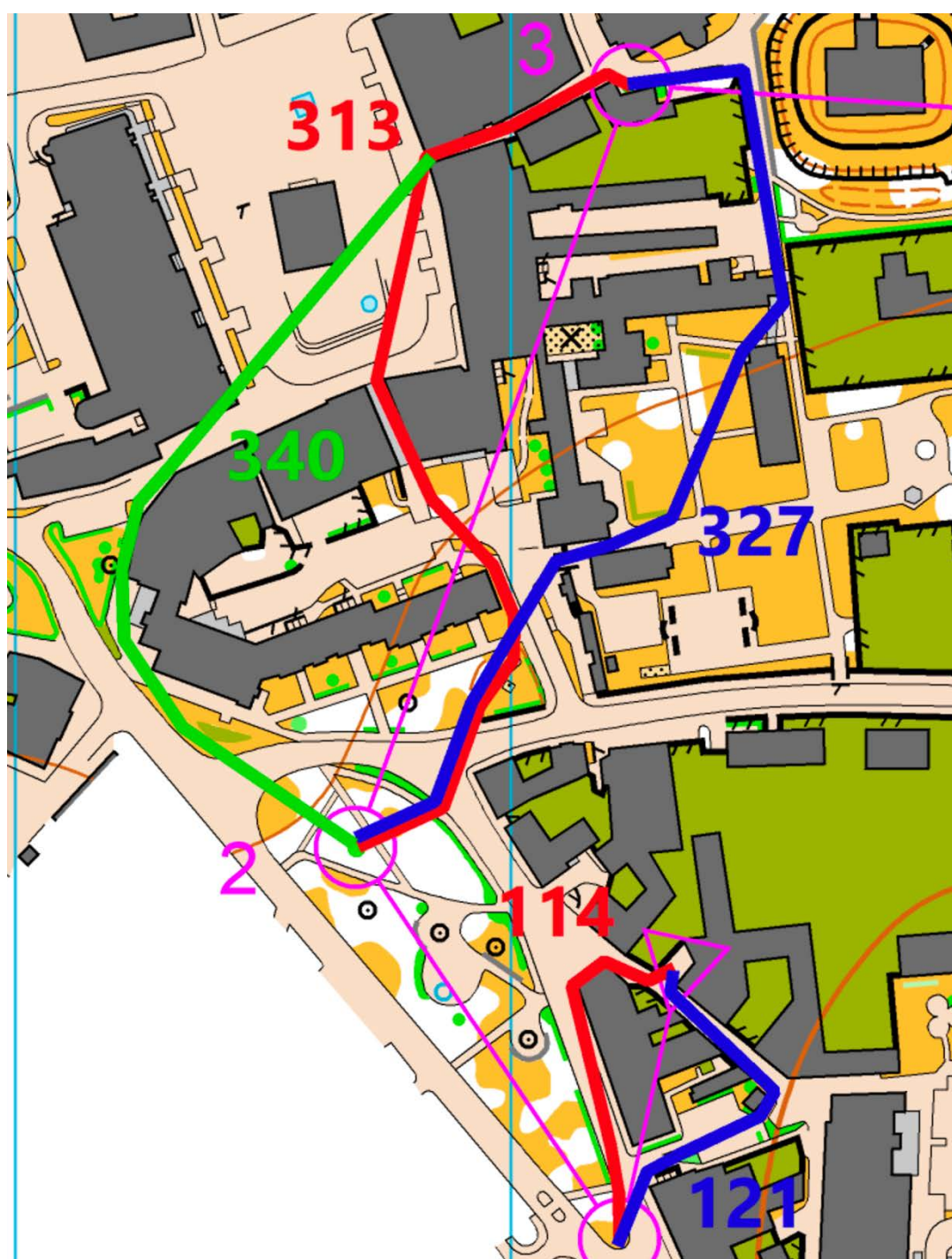


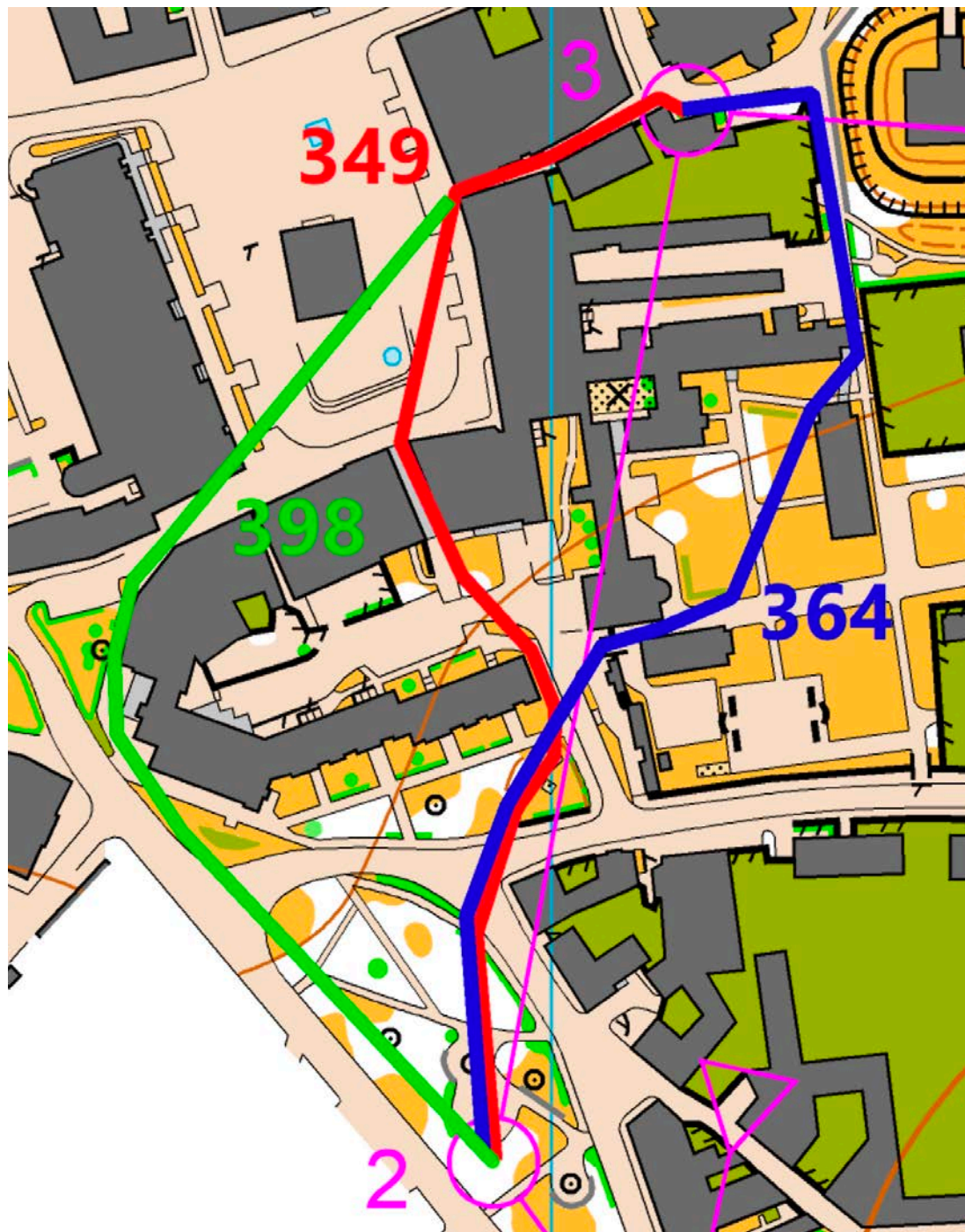


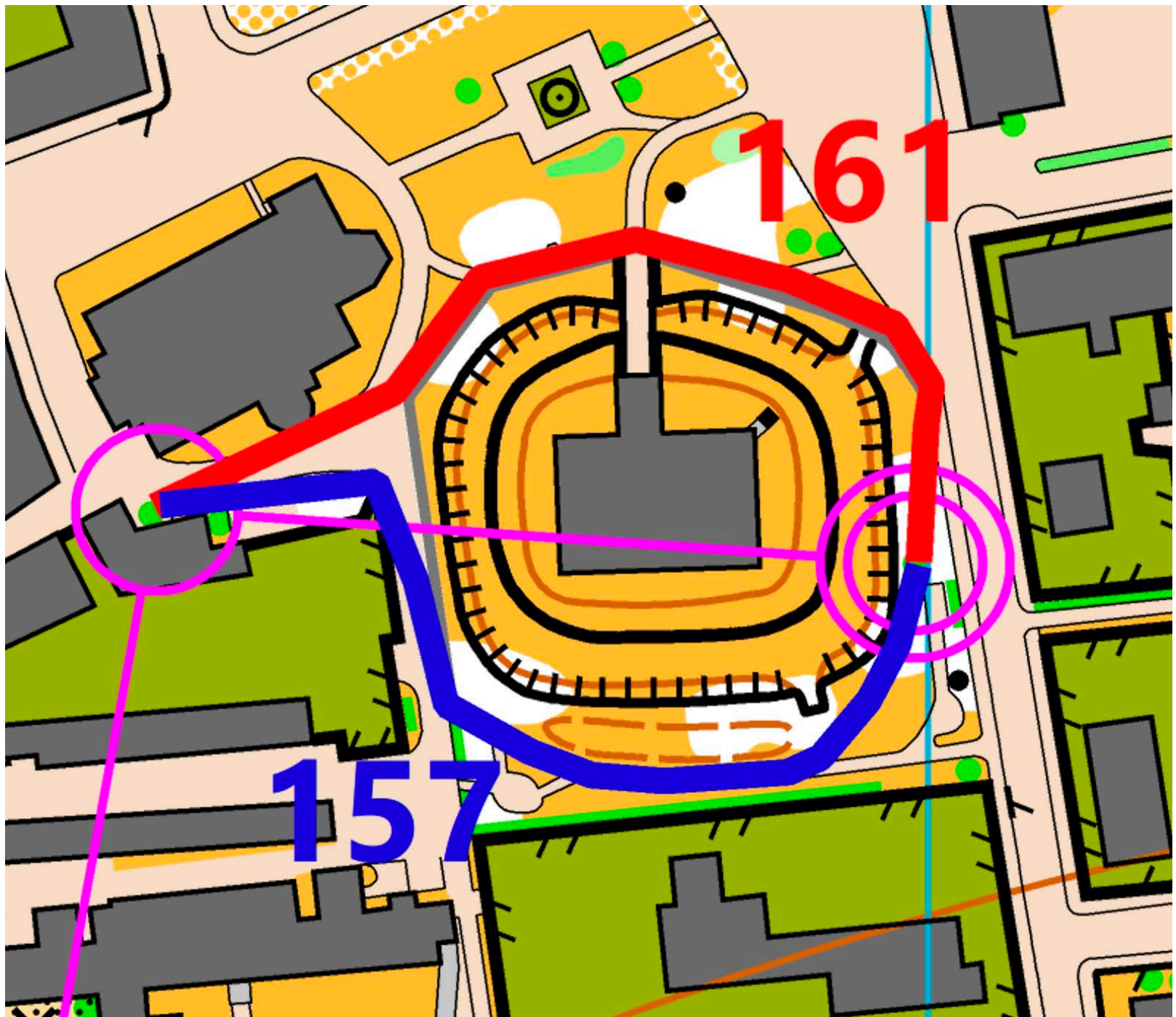








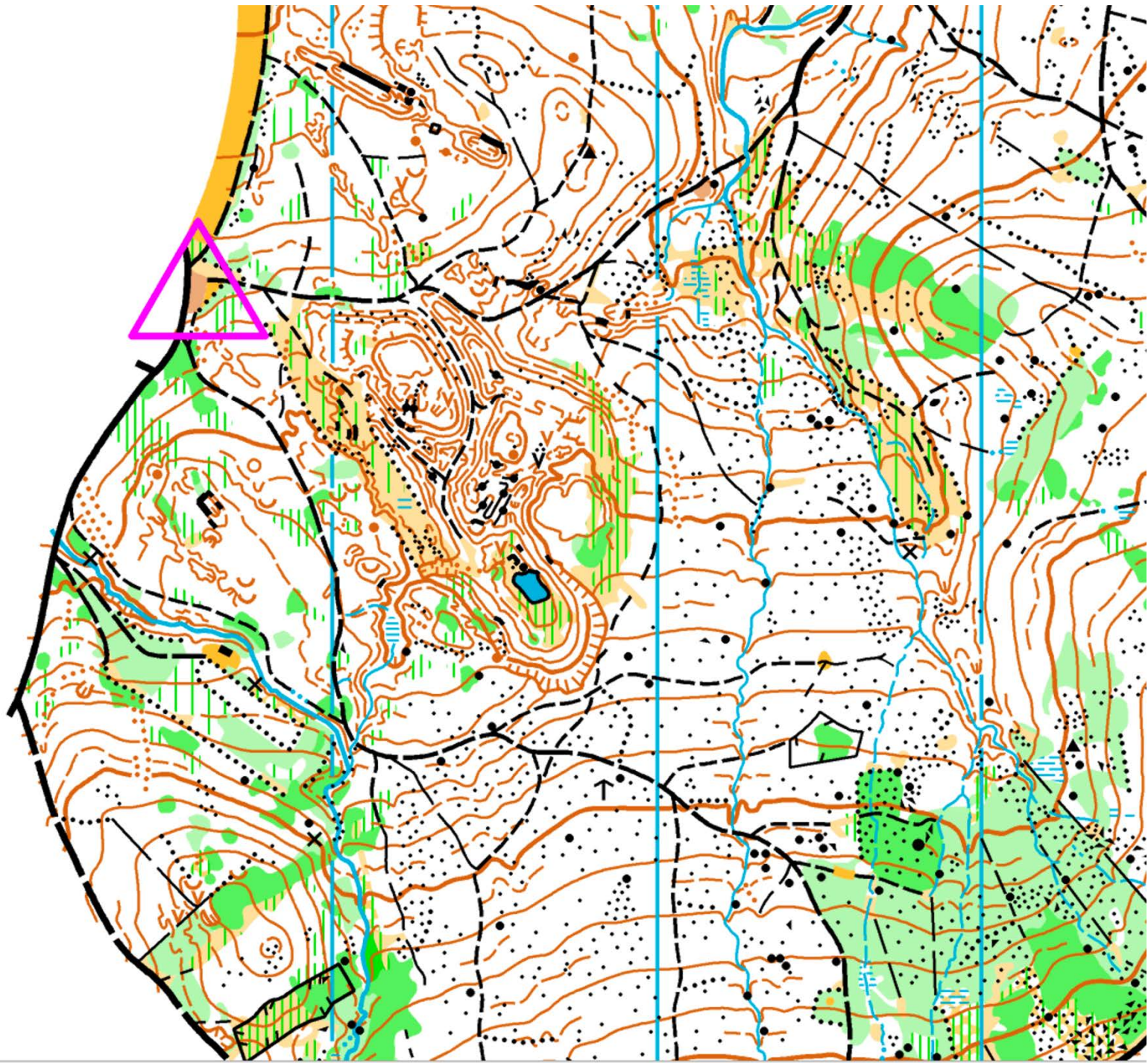




2 NOB

- **3100m a 2200m**
- mapa 1:10 000, pretex 100g
- reflexy na kontrolách
- možnost nových pasek
- kamenitý terén po těžbě žuly
- precizní odběh od kontroly, **směr !!!**
- **kotvit se na nejvýraznější objekty**
- každou ztrátu kontaktu s mapou okamžitě řešit!!! (z A do B)

2 NOB

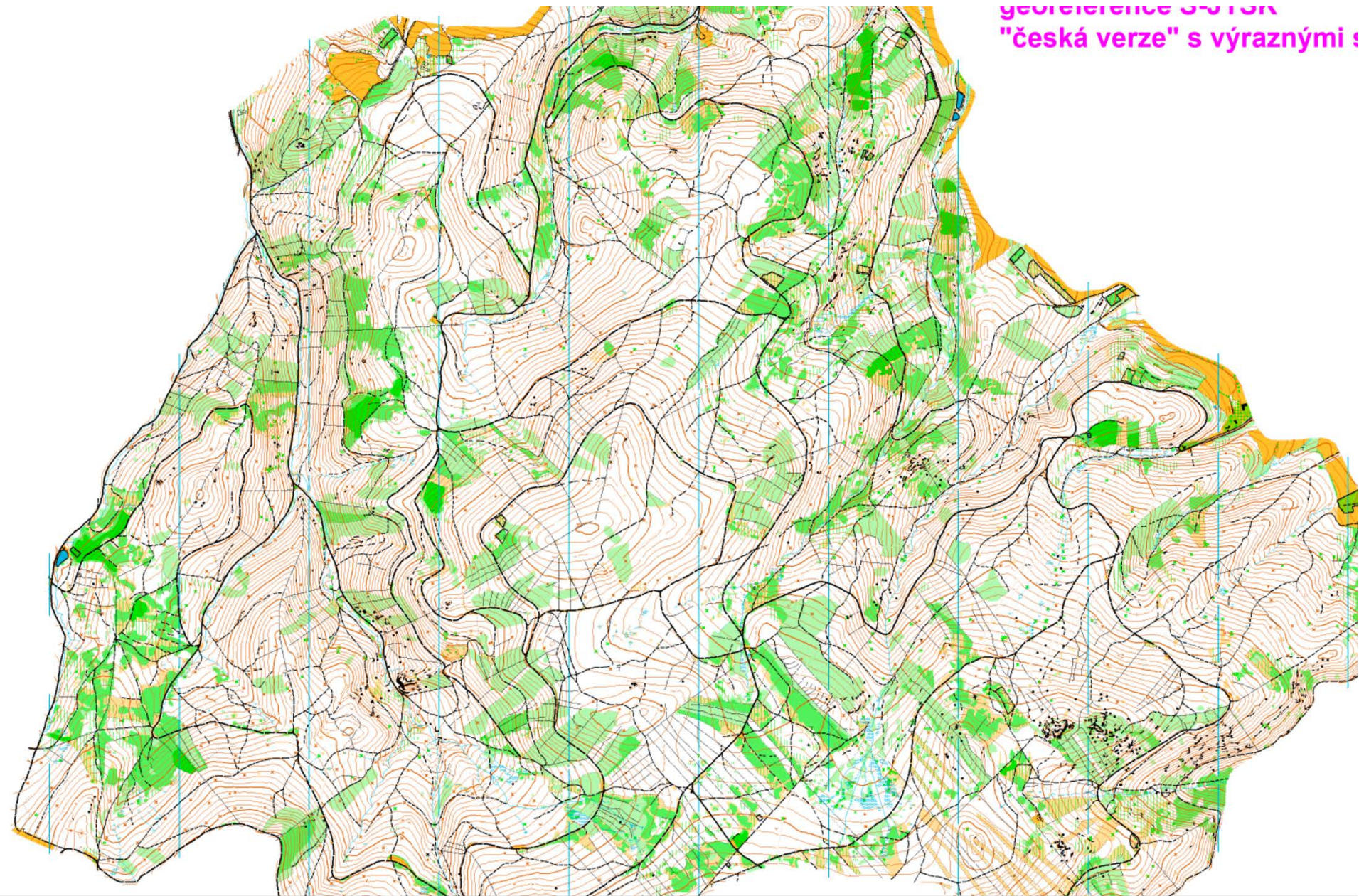


3 Klasika

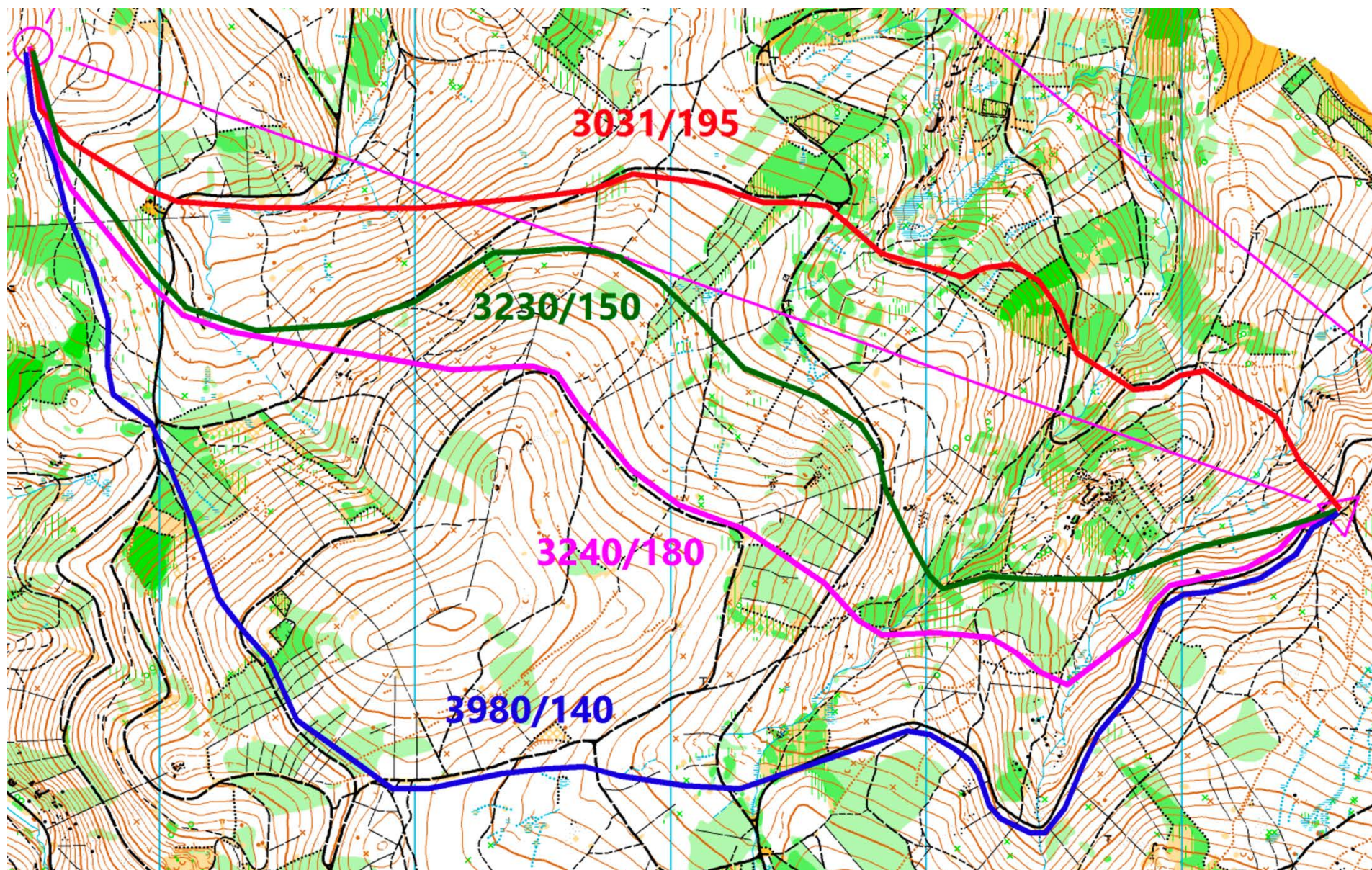
- 1:15 000, pretex 150g
- jen provizorní značení
- dlouhé postupy
- 2 tratě (4400m, 8800m)
- volné tempo
- kopcovitý terén
- **důraz na dlouhé postupy a volby!!!**

3 Klasika

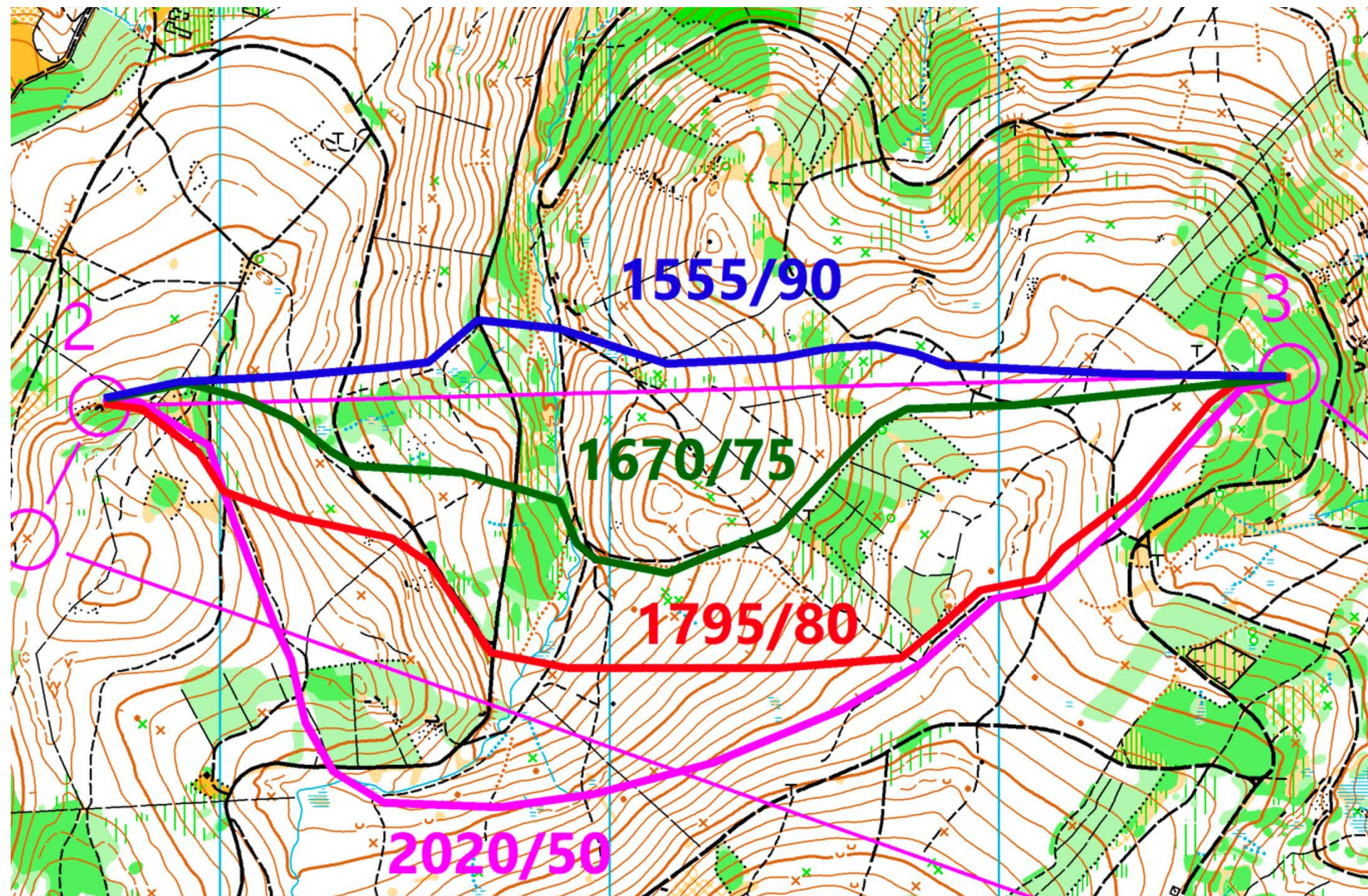
georeferencovaný
"česká verze" s výraznými s

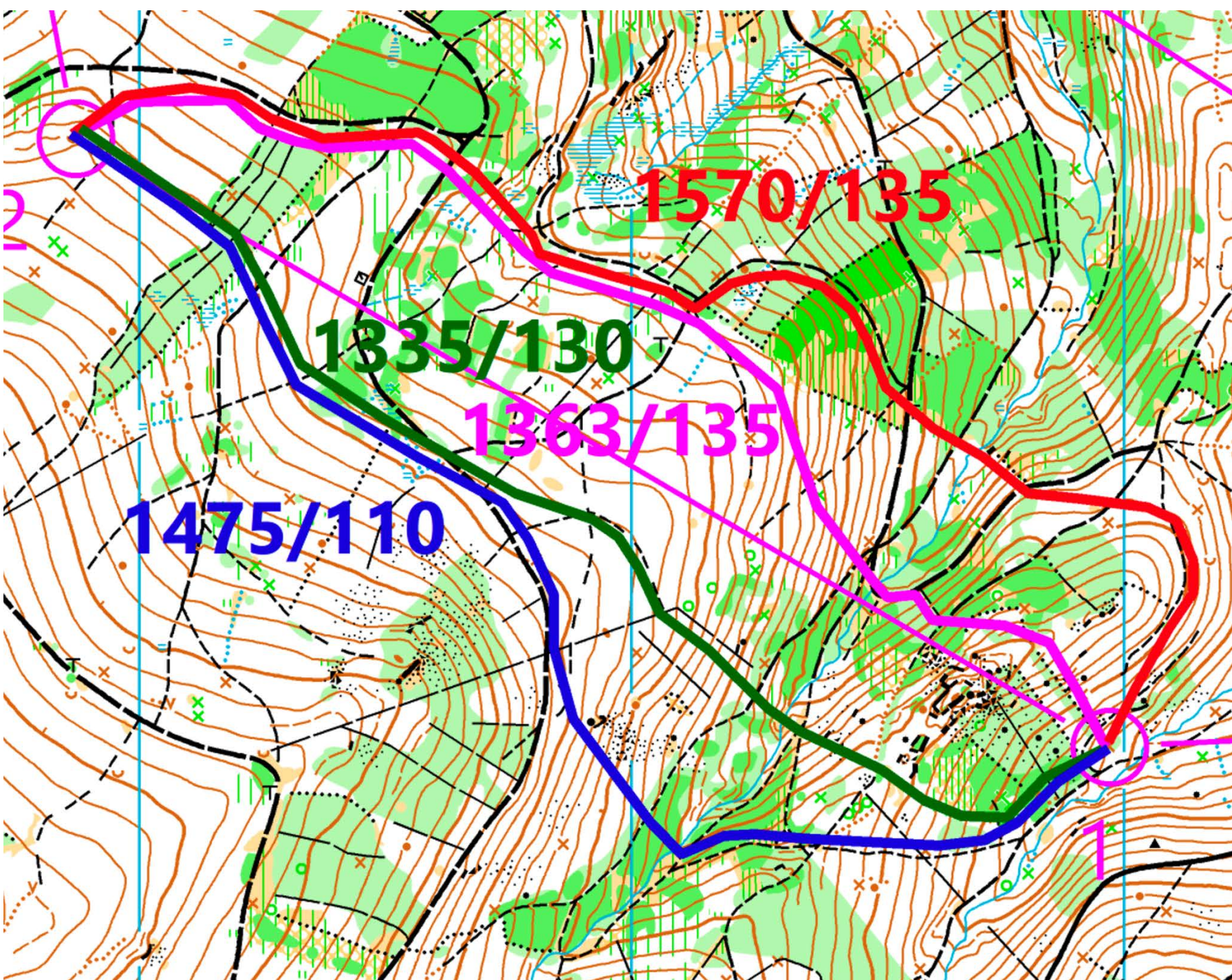


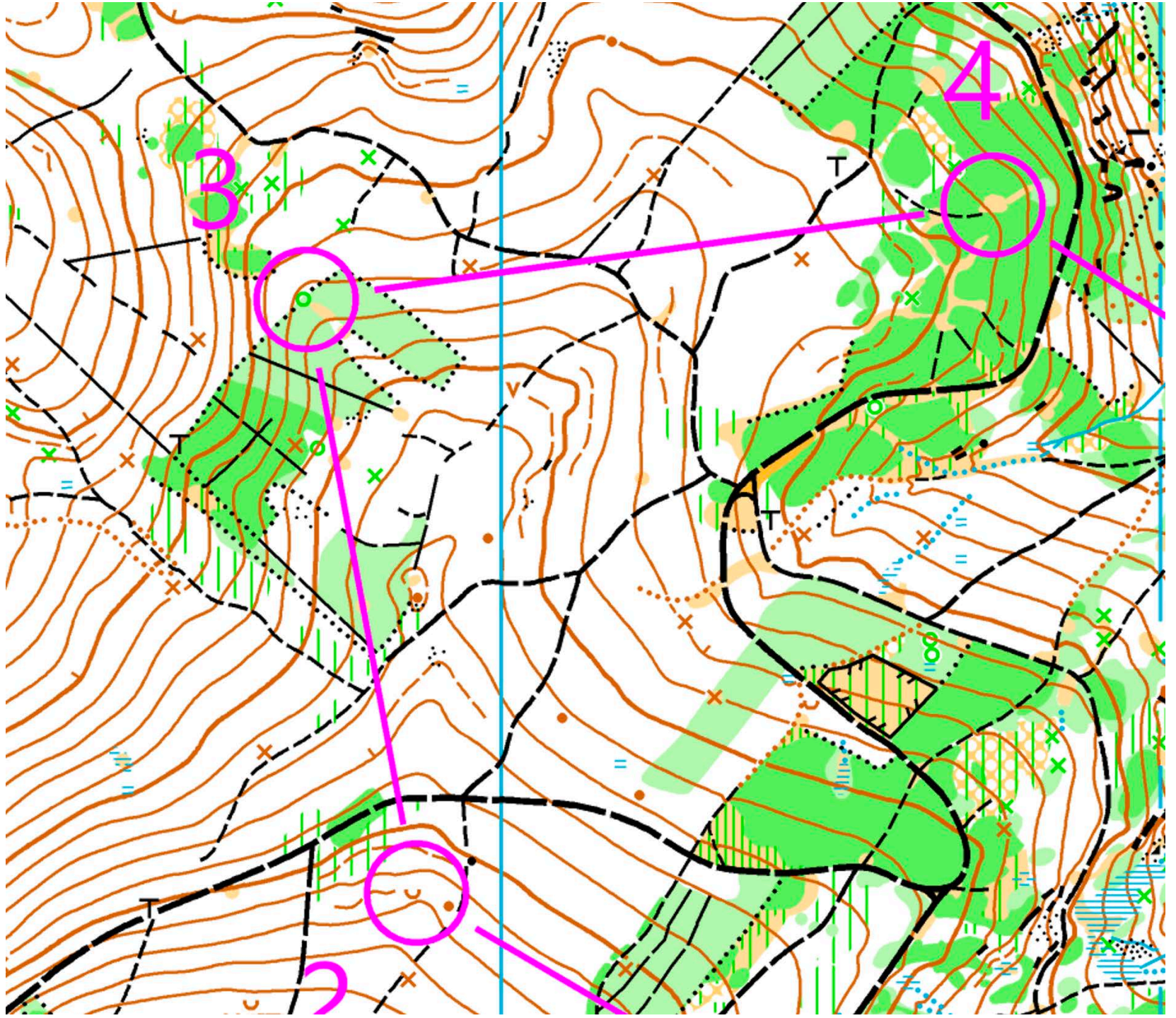
3 Klasika

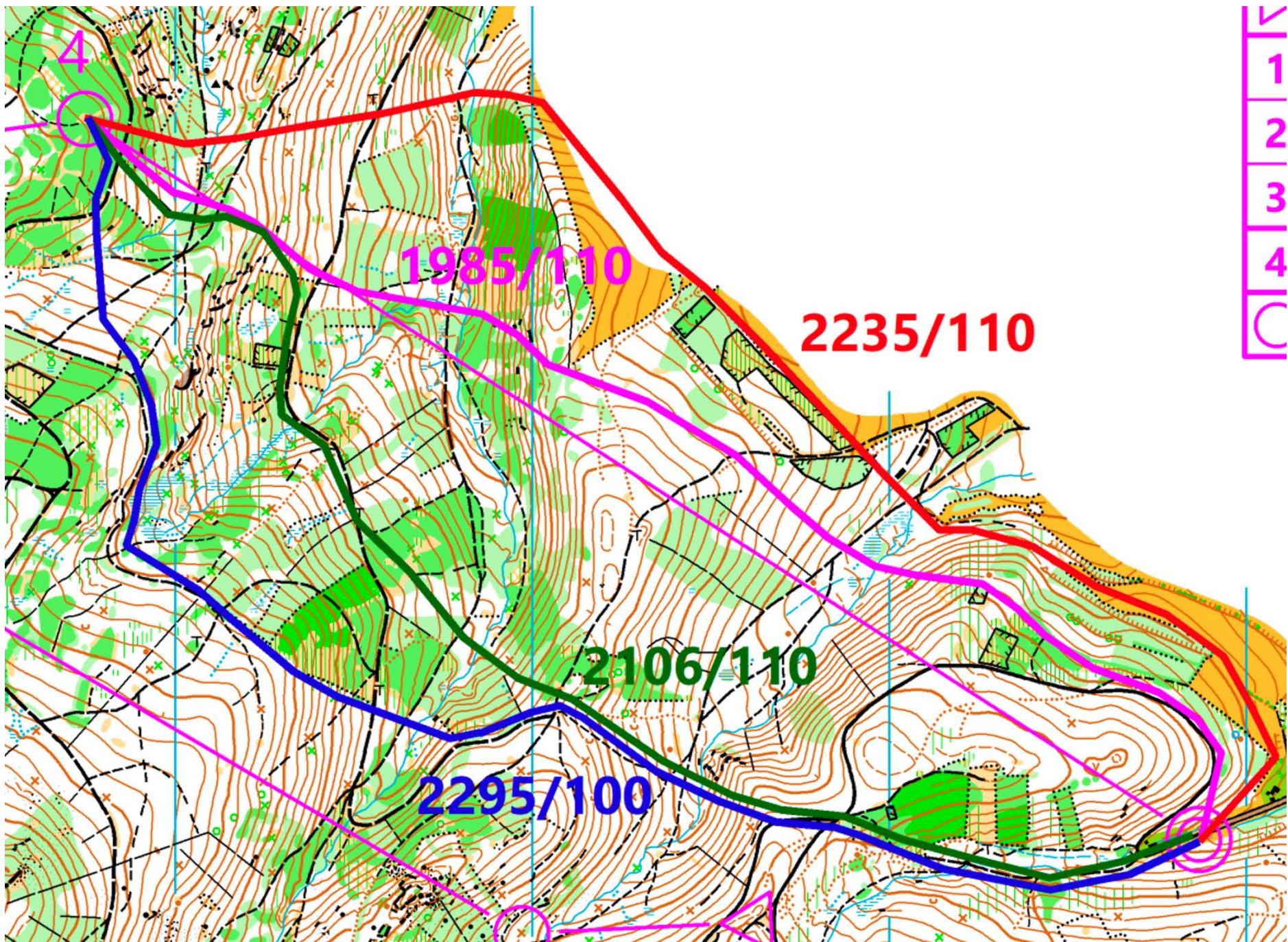


3 Klasika









4

1985/110

2235/110

2106/110

2295/100

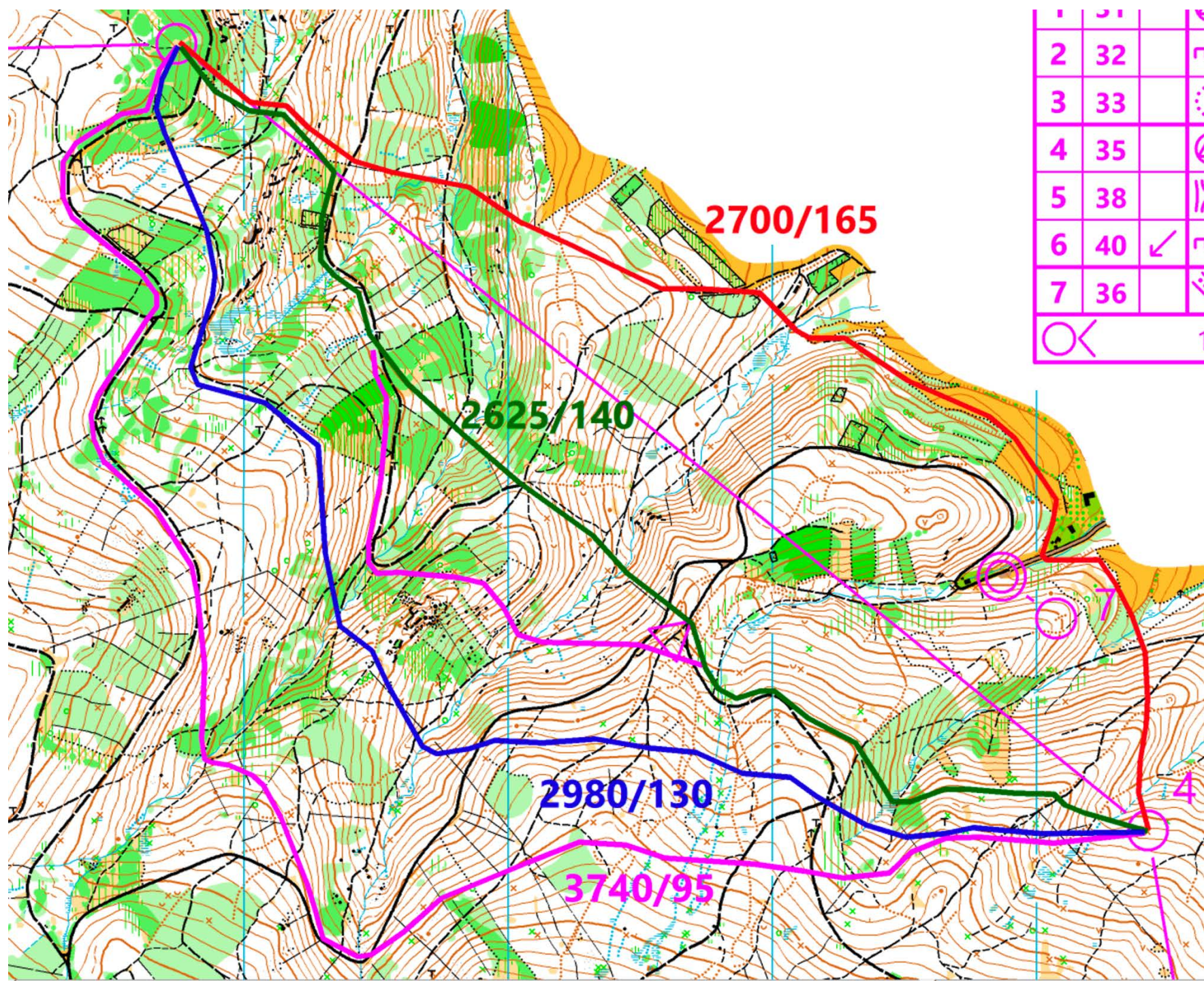


1

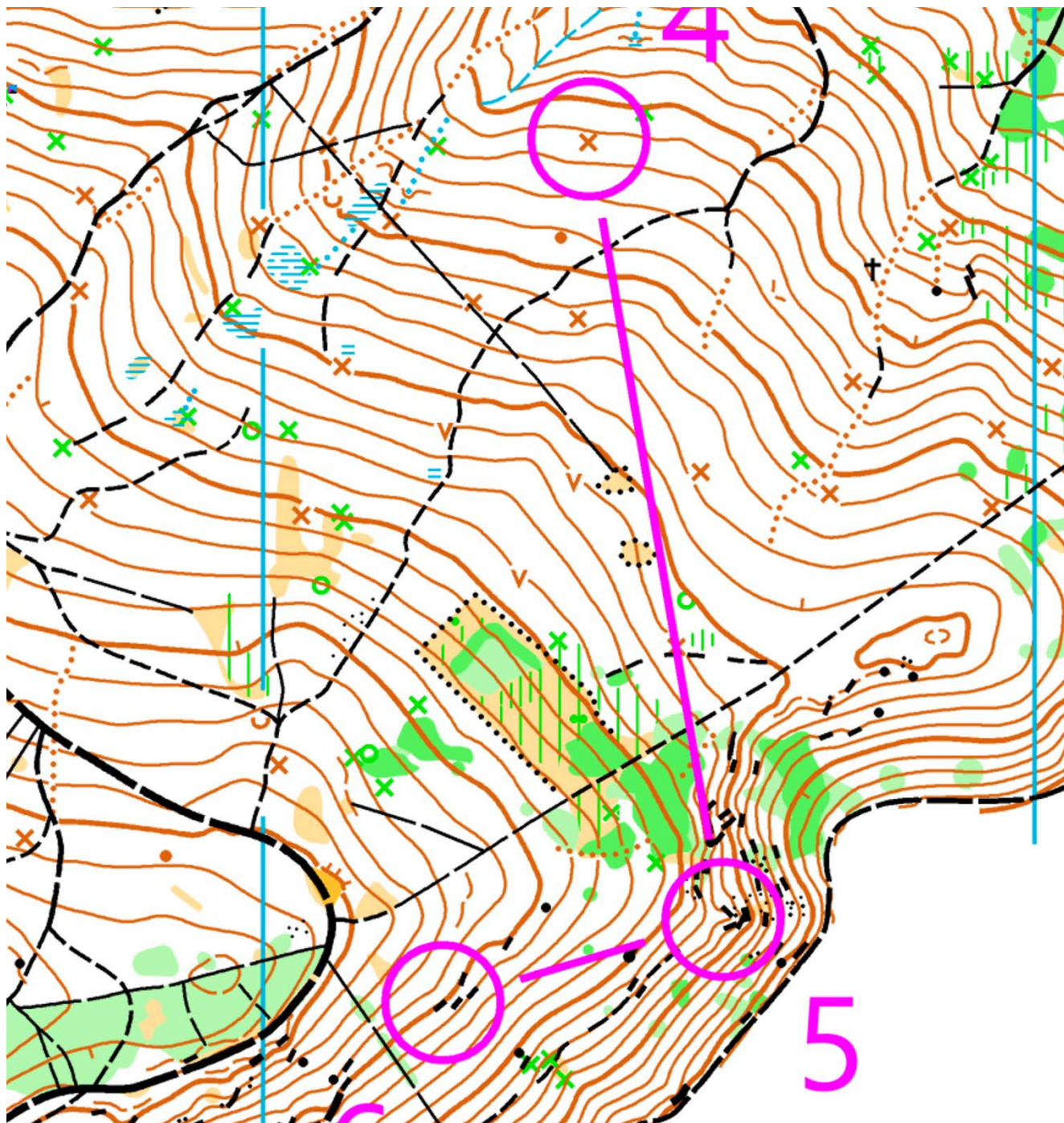
2

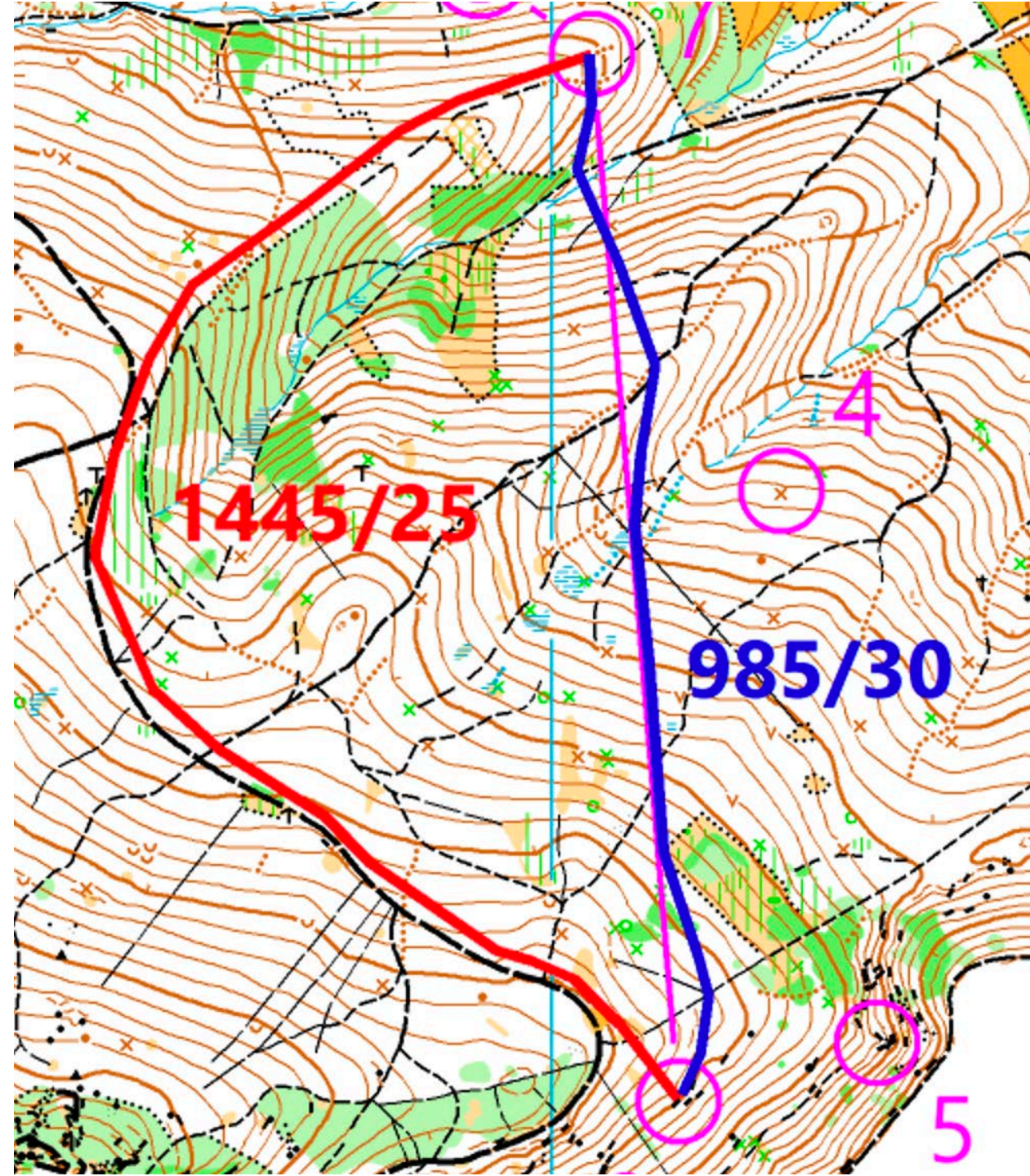
3

4



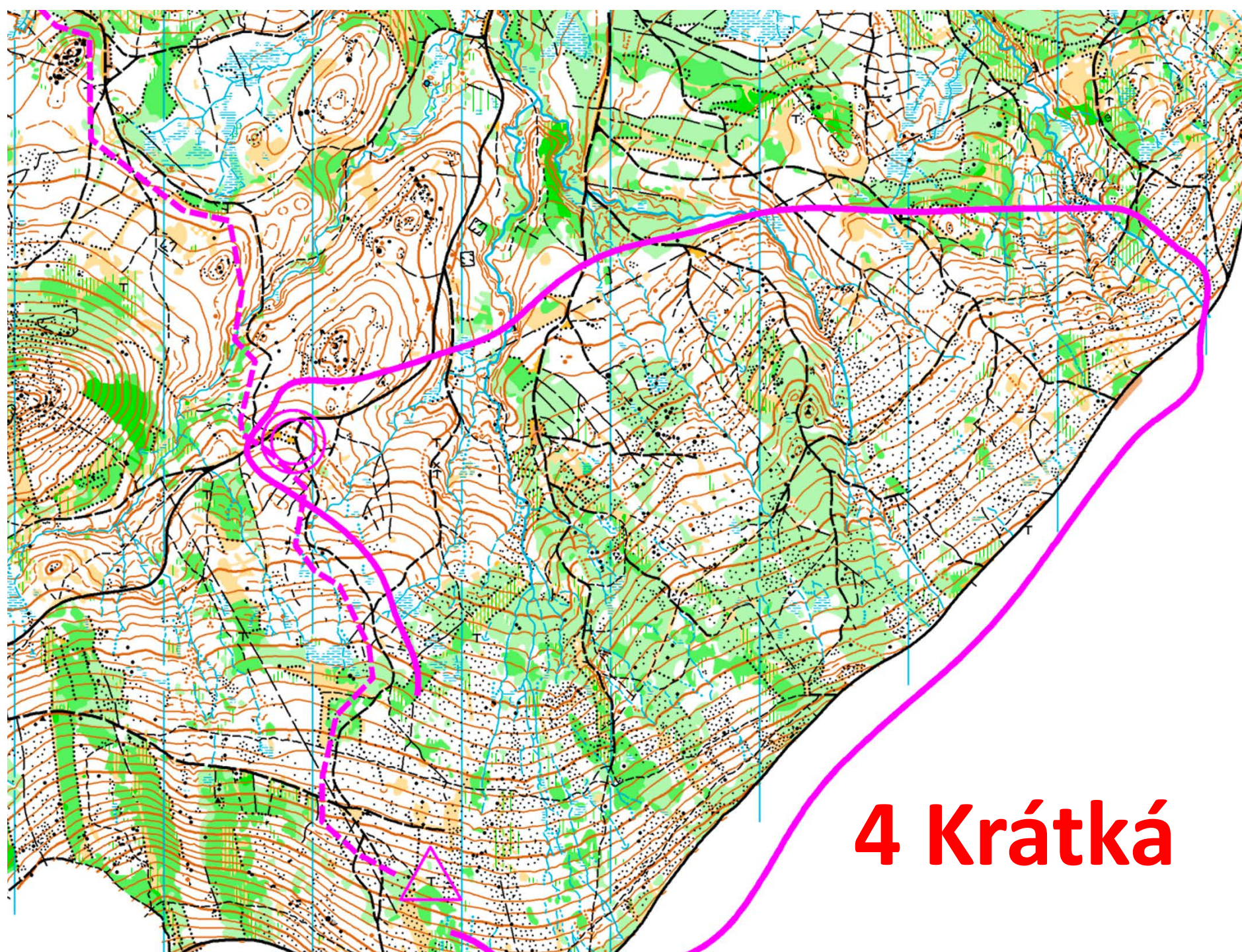
1	31		
2	32		
3	33		
4	35		
5	38		
6	40	✓	
7	36		
OK			





4 Krátká

- **SI** bezkontaktní, malý lamp.
- 1:10000, Yupo
- na jedné A4 jsou všechny tratě
- **závod!**
- **plně pod kontrolou**
- buzola je kámoš, **směr a směr**
- od kontroly neodejdu pokud přesně nevím kam
- plán a realizace (z A do B)

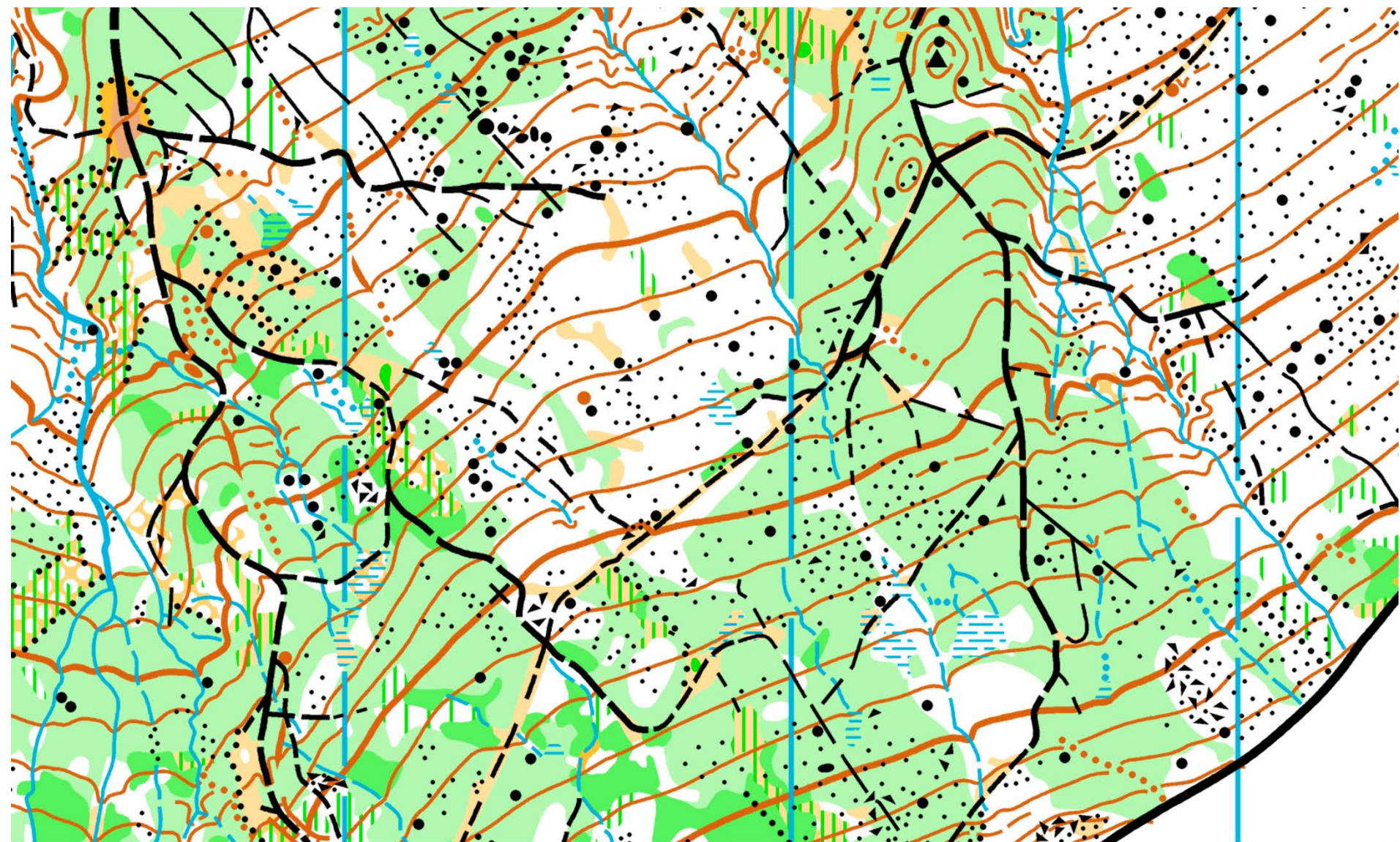


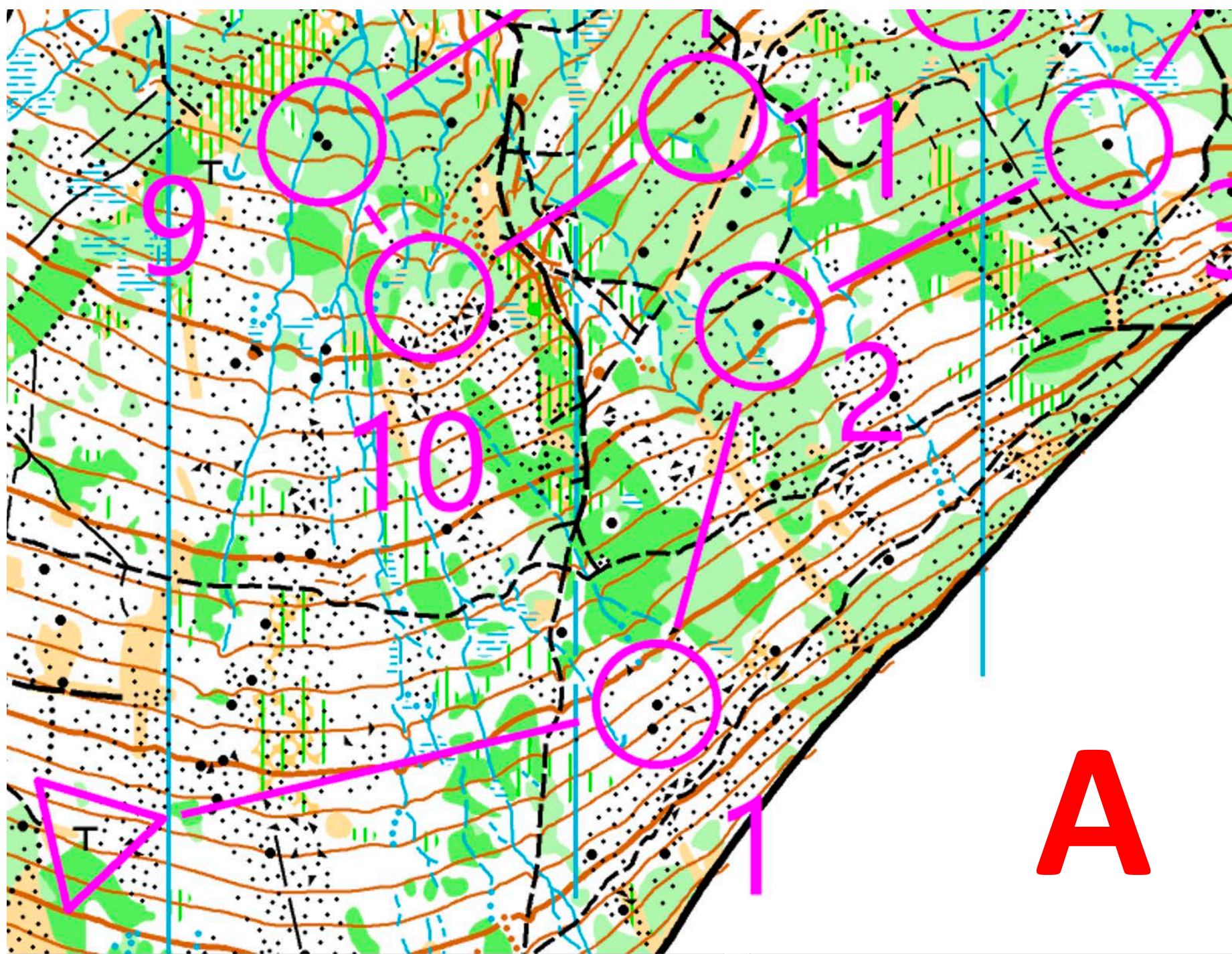
4 Krátká

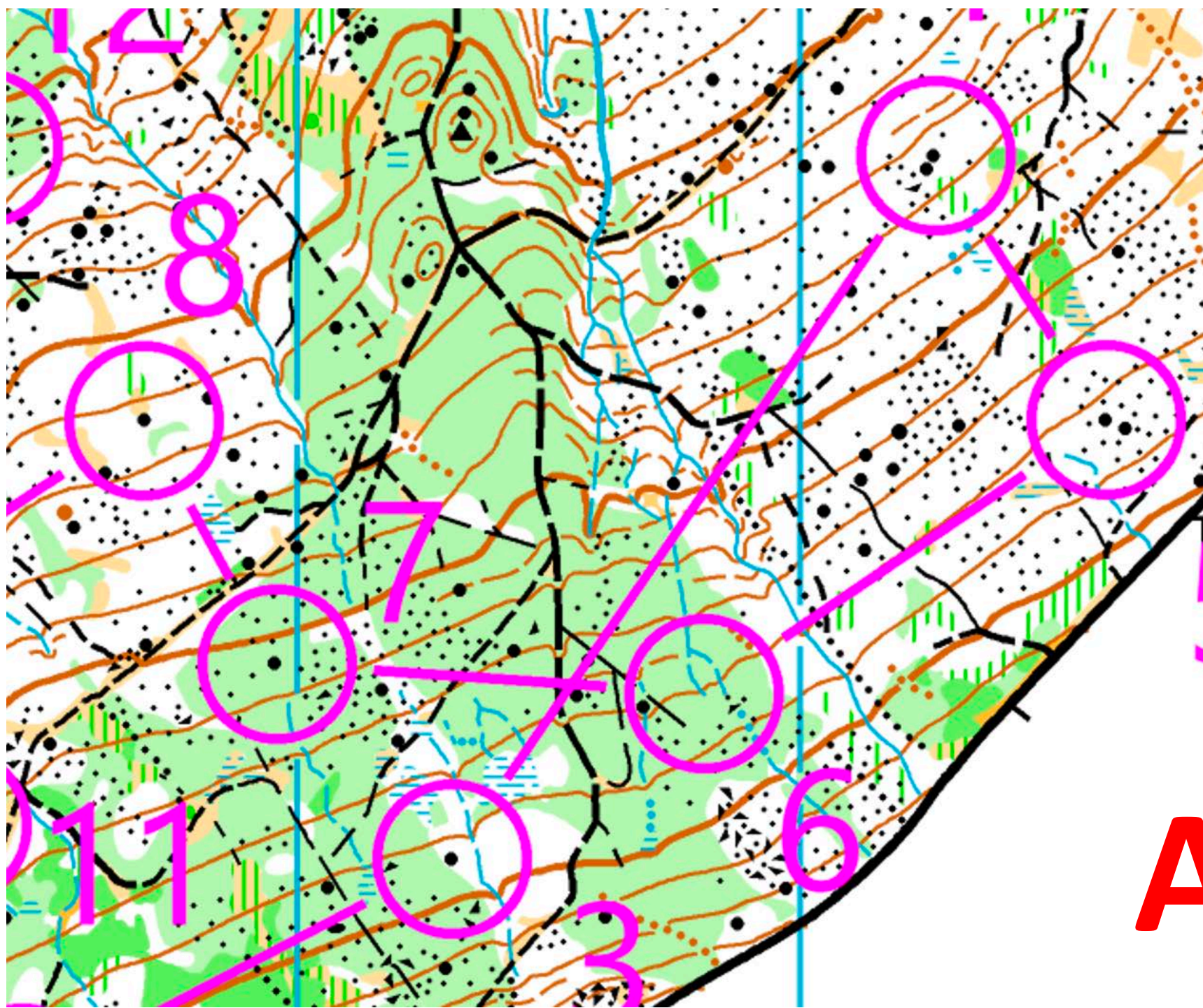
Závod Krátká

- odchod **16:00** po skupinách
- start ca **2500 m** do kopce
- Intervalově (2 min.)
- mapa pro přiblížení na start (cíl) z penzionu
- terén svažitý, kamenitý, nízká průhlednost (světle zelená, spousta potůčků kamenů (pozor na generalizaci)
- pozor při křížení cyklostezek
- na start je možno jít přes cíl (odložení věcí)

Závod Krátká

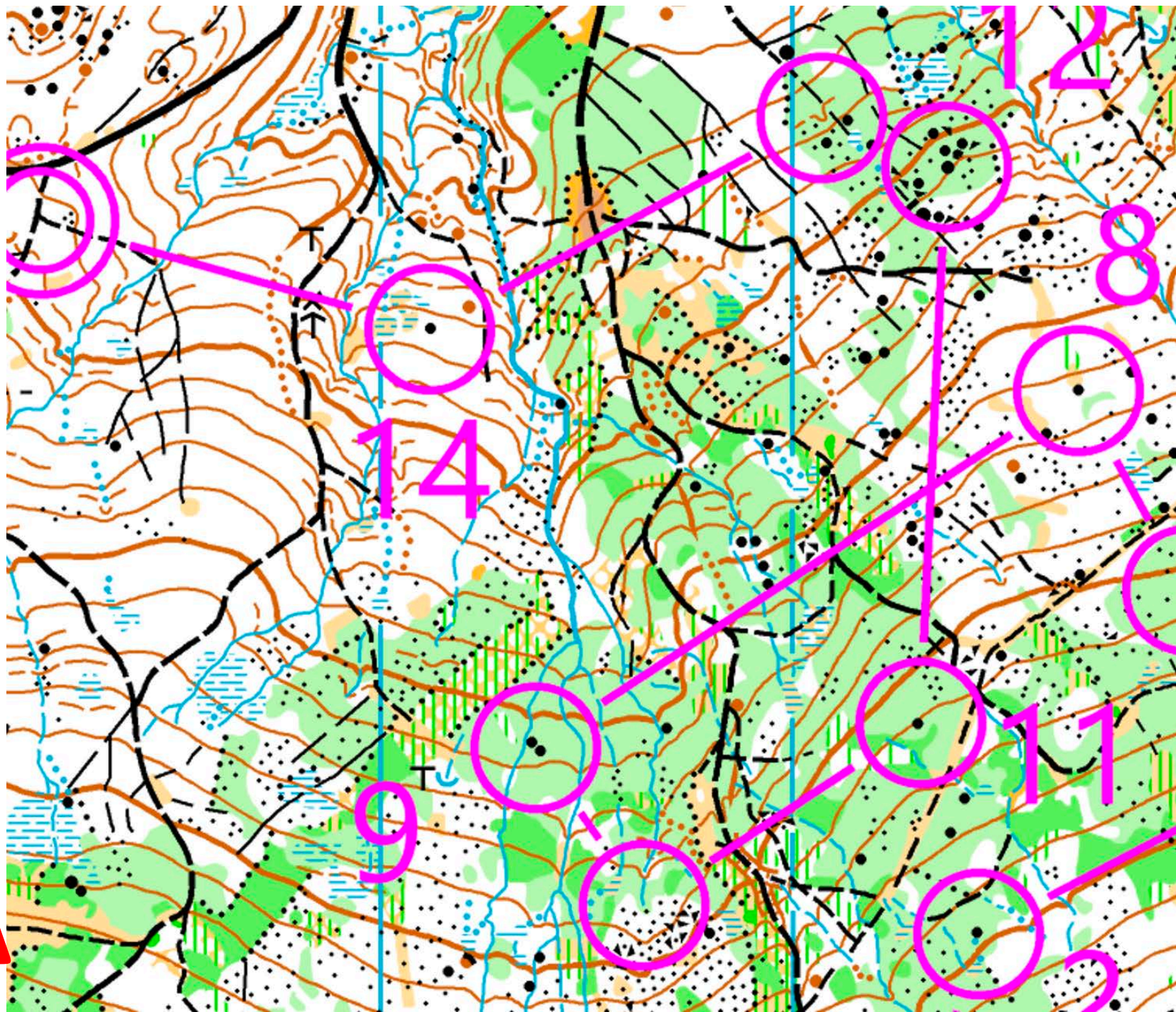


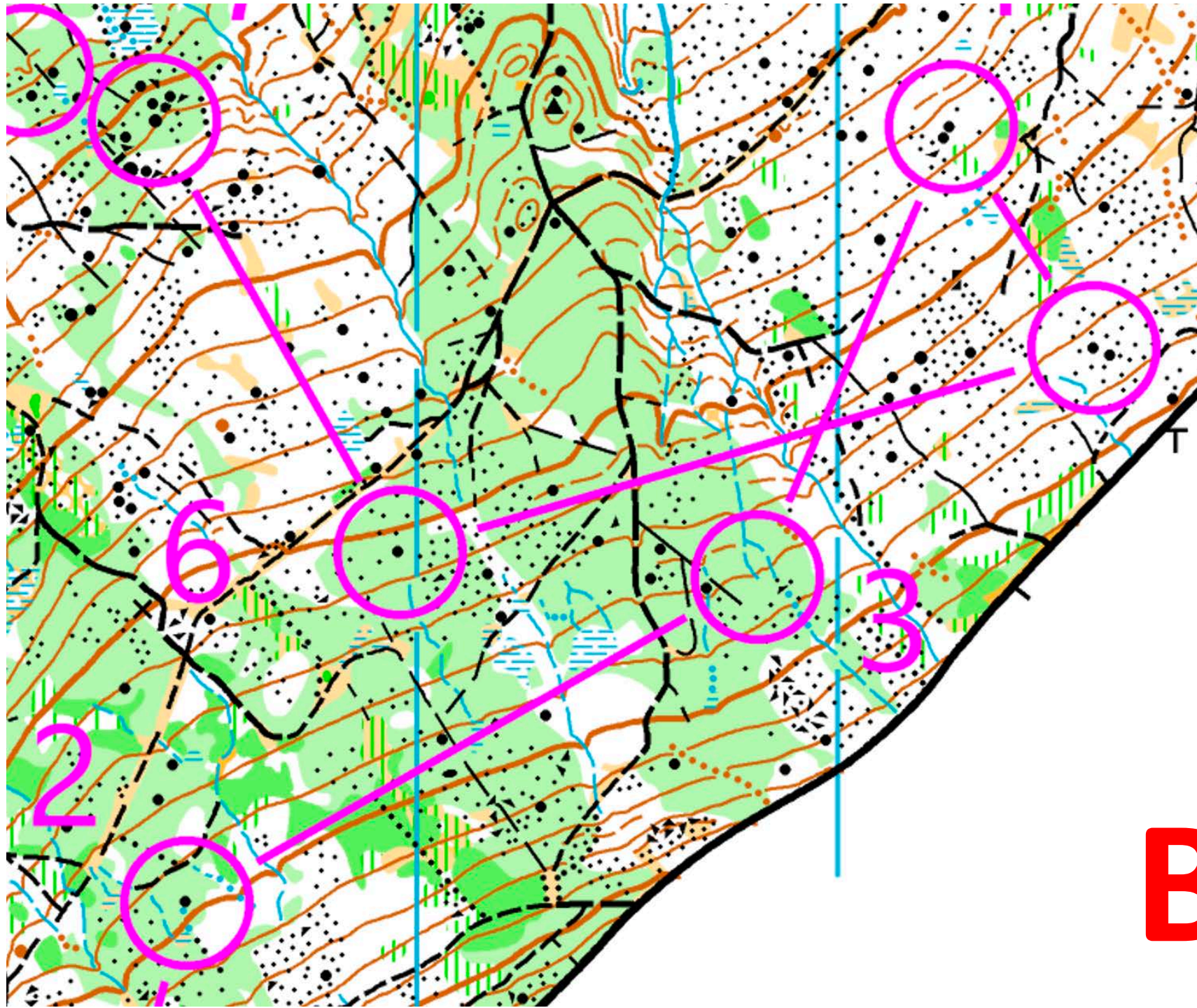




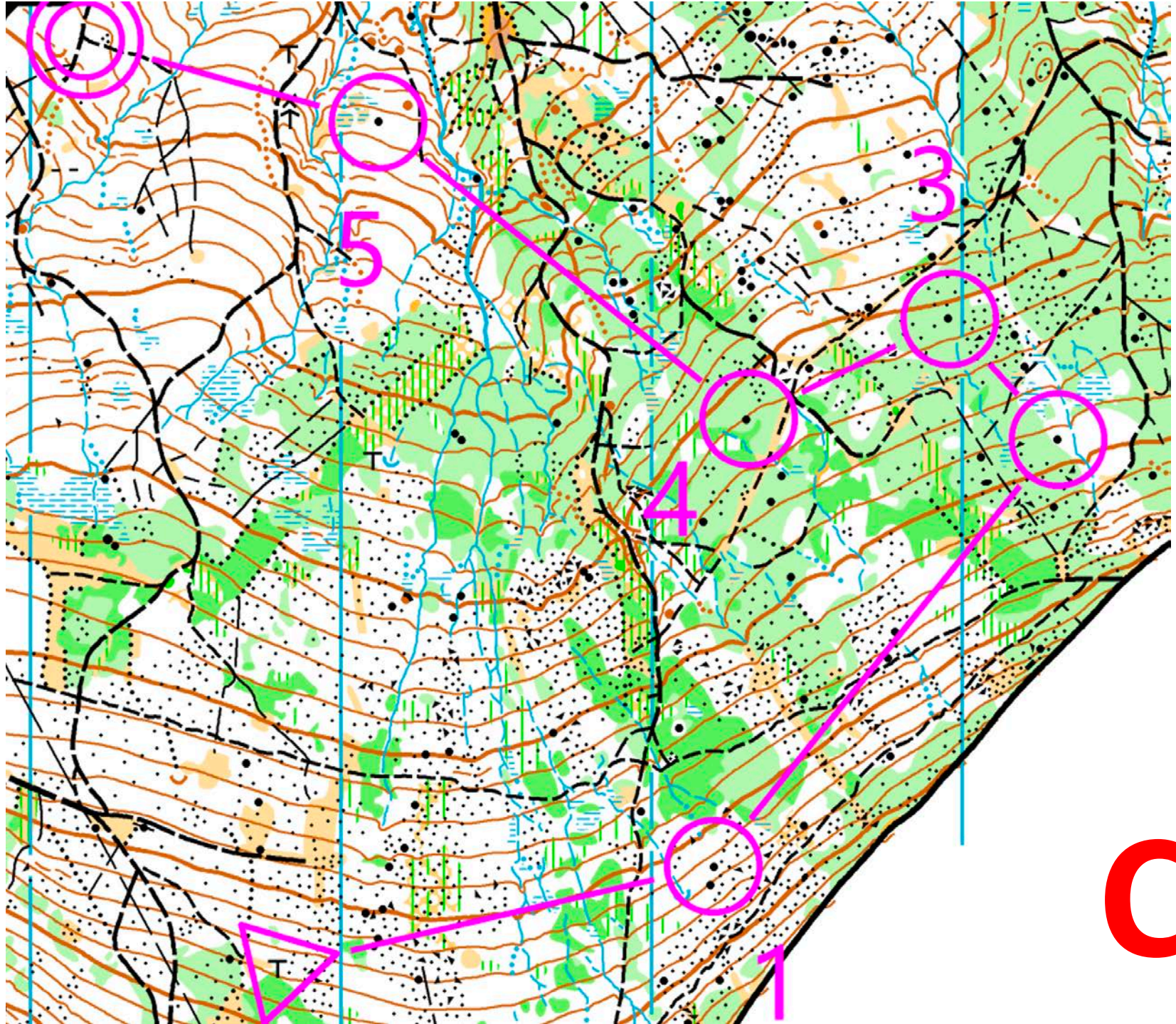
A

A





B



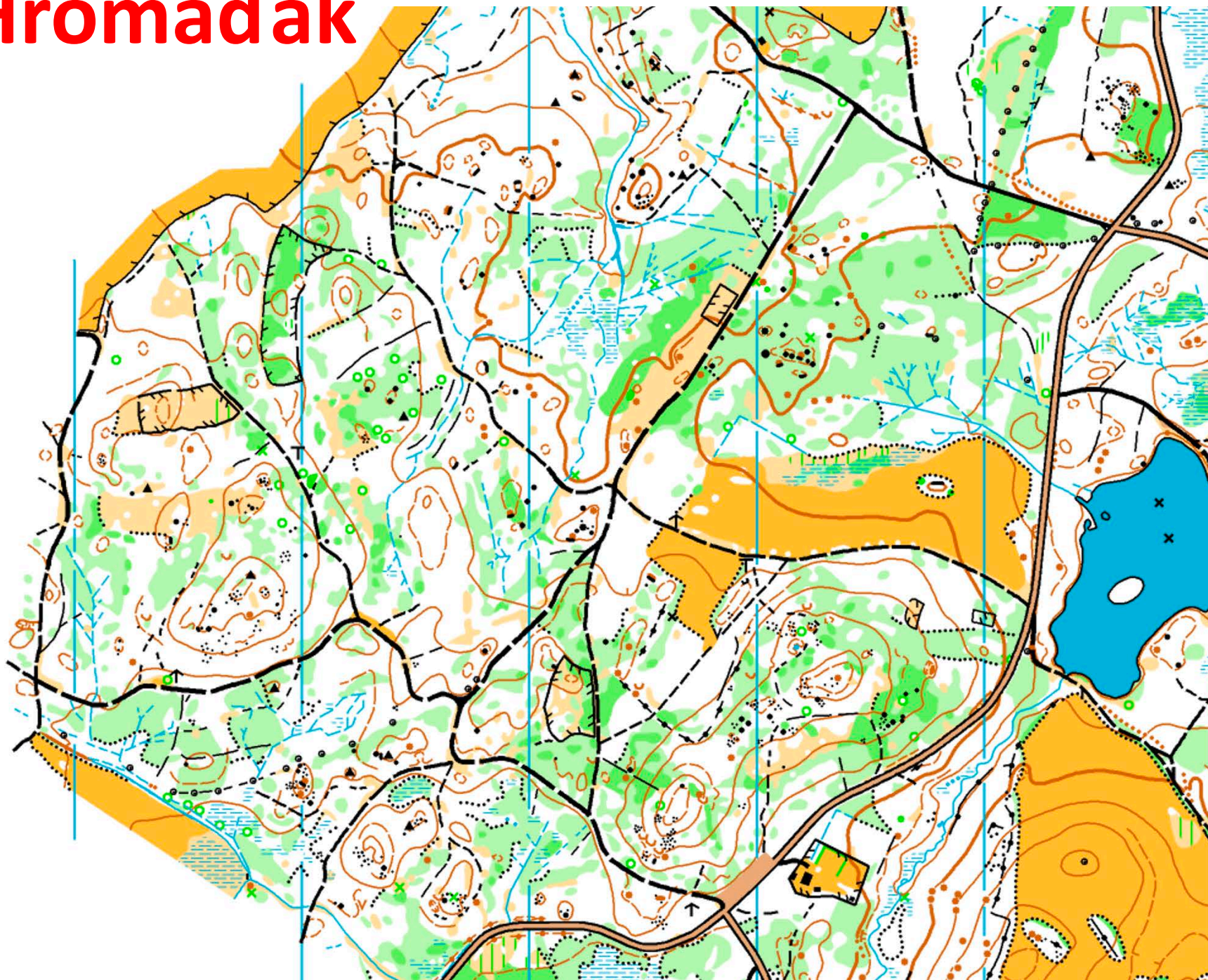
C

5 Hromadný start

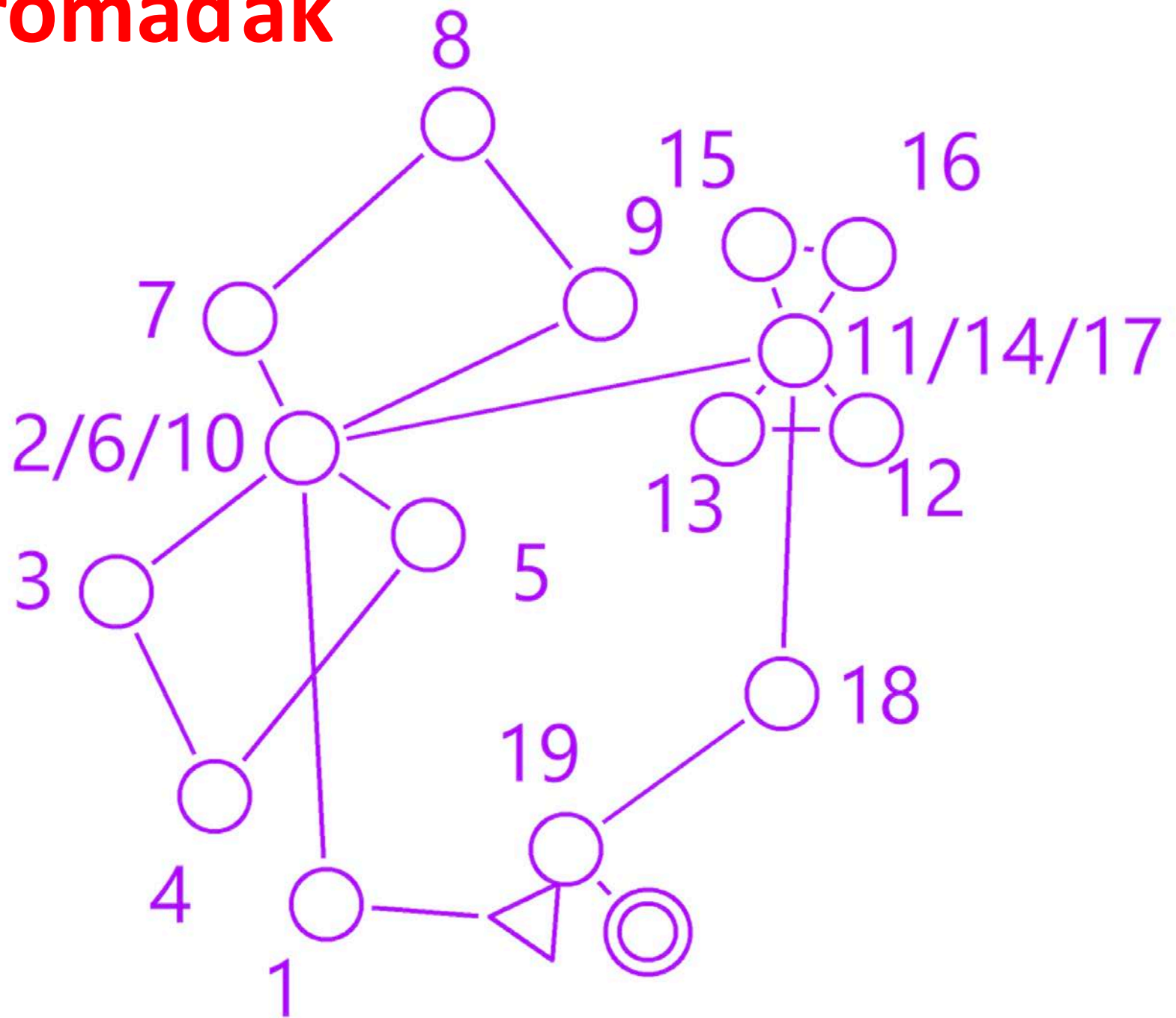
A ... 4700 B ... 3400

- 1:10 000, Pretex 150g
- malé lamp.
- kontaktní trénink, vysoké tempo
- dokázat běžet sám za sebe s využitím soupeřů (nácvik pro štafety)
- rozdělovací metody (okruhy několikrát)
- rovina, sem tam kameny, kupky, mel. rýhy

5 Hromad'ák



5 Hromadák



6 Sprint

- Mapa 1:4 000, Pretex 150
- Přiblížení na start je **hadem úzkým** (do kopce)
- Trénink převážně jen z kopce
- Střední tempo
- Precizní mapování!
- Lázeňský komplex, spousta schodů, budov, privátů, ale i parkové pasáže
- Obuv bez hřebů!!

6 Sprint

