

POKYNY

Úvodní soustředění SCM/TSM JO 2024

- Termín:** pátek 15. 11. – neděle 17. 11. 2024
- Místo:** Černá Studnice (Smržovka),
[Penzion U Potůčku](#) - [mapy.cz](#)
- Doprava:** Není organizována. [Autobusem 742](#) v 15:46 z autobusového nádraží v Jablonci. Přímo před ubytováním autobusová zastávka Smržovka, sáňkařská dráha. Pro domluvu případných spolujízdy využijte [organizační tabulku](#). Pokud budete mít problém dostat se na soustředění, napište.
- Příjezd:** do 16:00 na ubytování
cca 16:30 start tréninku
- Strava:** zajištěna plná penze, začínáme v pátek večer, končíme v neděli obědem, **účastníci Derby budou (snad) mít v sobotu na oběd balíček**
- Ubytování:** pokoje s povlečením
- Terén:** horský svažitý terén s množstvím kamenů, těžkou podložkou, místy silně podmáčený, místy terénní tvary od těžby, bez hustší sítě cest
- Cena:** 1500 Kč za celé soustředění
předběžná cena pro členy TSM: 300 Kč
předběžná cena pro členy SCM: 500 Kč
platba v hotovosti na soustředění nebo po dohodě faktura na klub
- Co s sebou:** **čelovka + reflexní pásek**, buzola, **čip**, **mapník** (formát A4), běžecské oblečení do lesa (bude zima, berte dlouhé vč. rukavic a čelenek), teplé oblečení (zimní bunda, čelenka, čepice), oblečení na pobyt v místnosti a **v tělocvičně**, přezůvky, hygienické potřeby, psací potřeby (červená fixa), GPS hodinky
- Přihlášky:** Do pondělí 11. 11. 2024 výhradně přes stránky [webové stránky](#), výjimečně přes e-mail david@pustai.cz. **Případnou účast pouze na části soustředění (např. Derby) napište do komentáře pod přihlášky.**

Kompletní program soustředění

Společné info pro tréninky:

- popisy jsou vždy jen na mapě
- na kontrolách jsou malé tréninkové lampiony
- na tréninky s sebou bundu (klidně teplou), pití
- každý dostane přehledovou mapku pro přesuny z ubytování na některé tréninky
- pozor na větší převýšení u cest na start a na provoz na silnicích
- BBA dobrovolně, individuálně

PÁTEK

Večerní hra — Smrřovka (odp.)

Zaběháte si, ztratíte se, najdete se, seznámíte se, možná vás trať trochu vyprankuje a nejen to. Nezapomeňte na čelovku!

START	CÍL	RAŽENÍ	START
400 m	na ubytko	dotyk	hromadný

Seznámení s TSM & SCM (večer)

Co nás čeká příští rok? (večer)

SOBOTA

Zábavná klasika — Černá Studnice (dop.)

Mapa: Černá Studnice , 1 : 15 000, e = 5 m

Tratě: DH14 (3,4 km / 6 k)

D16 (4,6 km / 6 k)

D18 (5,5 km / 8 k)

H16 (6,7 km / 9 k)

H18 (7,5 km / 7 k)

Typ tréninku: Klasika ve dvojicích, na postupech se rozdělit a běžet svojí volbu.

Důraz klást na: **dobře rozmyslet a věřit své volbě, držení směru, zpomalení do dohledávky**

START	CÍL-UBYTKO	RAŽENÍ	STARTOVKA
1,7 km / 130 m	300 m	SI	ano

[Livelox](#)

Rozbor klasiky (odp.)

Mokrý okruhy — Sáňkařská dráha (odp.)

Mapa: Sáňkařská dráha, 1 : 10 000, e = 5 m

Tratě: okruh A (1,3 km / 8 k)

okruh B (1,1 km / 7 k)

okruh C (1 km / 6 k)

okruh D (1,5 km / 7 k)

Typ tréninku: 4 okruhy v mapově i fyzicky náročném jizerskohorském terénu (podmáčená a zarostlá podložka, převýšení)

Důraz klást na: **udržení směru, správný výběr a realizaci záchytných bodů, překonání strachu z bažin, kontrolu kódů (! Kontroly jsou blízko sebe.)**

UBYTKO - START / CÍL	RAŽENÍ	STARTOVKA
1 km	SI	ne

[Livelox](#)

Rozbor mokrých okruhů (večer)

Rozbor zítřejšího tréninku (večer)

Posilování, strečink, dýchání (20:00–21:30)

NEDĚLE

Kombotech? — Černá Studnice (dop.)

Mapa: Černá Studnice, 1 : 10 000, e = 5 m

Tratě: DH14 – 3,5 km / 105 m / 11 k

H16, D18 – 4,4 km / 145 m / 14 k

H18 – 5,3 km / 185 m / 18 k

zkracujte po červených čarách podle kategorie

Pokyny si stáhni do mobilu, ať máš vždy o všem přehled!

Typ tréninku: - předem rozebraná trať
- předem nerozebraná trať s již samostatnou orientací
- koridor

Důraz klást na: **orientaci podle předem zvolených objektů, v druhé části vybírejte objekty k orientaci ve stejném duchu jako při včerejším rozboru!**

START	CÍL-UBYTKO	RAŽENÍ	STARTOVKA
1,2 km / 100 m	300 m	na dotyk	ne

[Livelox](#)