

Soustředění Adršpašsko

Pokyny

Termín

7. - 9. 4. 2019

Doprava

- v tabulce rozdělení do aut:
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1xpykUVO6ILHRv764xb912Y_FZ0TiIZ98vSjd6PMDwiM/edit?usp=sharing
- domluvte se s tím, kdo vás veze
- odjezd tak, aby jste byli na místě pátečního tréninku v 17:00

Cena (odhad, včetně dopravy)

TSM členové	400,-
SCM členové	700,-
ostatní	1000,-
řidiči/trenéři	250,-

Ubytování

- penzion Atrium (<http://www.penziontrutnov.cz/>) na postelích s povlečením

Stravování

- v ceně (odhad 500,-), na páteční večeři, sobotní oběd a večeři někam zajdeme, na snídani si něco společně koupíme (na ubytování kuchyňka), nedělní oběd formou svačiny
- vezměte si pití, nějakou svačinku (není problém cokoli dokoupit na místě)

S sebou

- mapník, buzolu, hodinky s GPS + kabel,
- fixu, papír, propisku
- věci na běhání do lesa
- přezůvky, něco na svačinu, láhev na pití,..
- atd. prostě jako obvykle

Program akce

Pátek

17:00 - sraz na místě prvního tréninku: <https://mapy.cz/s/3tbaP>

17:00-18:30 - Věšák-sběrač

poté se pojedeme ubytovat a zajdeme na večeři

Sobota

Po snídani na dva tréninky na Závoru.

Pulčkové štafety, přeběhy hran.

Poté zpět na oběd.

Odpoledne okruhy proti osobě ve skalách u Adršpachu (Lada)

Večer rozbory.

Neděle

Dopoledne dva tréninky na Závoře - hagaby, krátká.

Poté odjezd zpět domů.

Tréninky

Sběrač-věšák

parkování: <https://mapy.cz/s/3tbaP>

délka: 4.1 km (někteří zkrácené)

mapa: Závořa 1 : 10 000 - zeleňavka tzn. bez cest, žluté

pokyny: Ve dvojicích. Jednu kontrolu roznést, druhou sebrat, na třetí se sejít.

tempo: volně

Pulčkové štafety

parkování: <https://mapy.cz/s/3tlpk>

délka: 1.8 km (někteří zkrácené)

mapa: Závořa 1 : 10 000

pokyny: Ve dvojicích. Jeden běží s mapou, druhý po cestě bez ní. U fáboru na cestě si to vždy prohodí a s mapou běží druhý.

tempo: s mapou v plné rychlosti, bez mapy klus

Přeběhy hran

parkování: <https://mapy.cz/s/3tlpk>

délka: 4.1 /2.7 km

mapa: Závořa 1 : 10 000 - - zeleňavka tzn. bez cest, žluté

pokyny: precizně mapově, všímat si záchytných bodů (hlavně na okraji hran), mít plán, pohlídat paralelní chyby a dohledávky.

tempo: volně

Okruhy proti sobě

parkování: <https://mapy.cz/s/3tlqF>

warm-up mapka: Had na vrstevnicovce (bez roznesených kontrol), 2 km, z parkoviště na start, pro rozběhání a omrknutí specifík terénu

délka: 0.5/0.6/0.9 km

mapa: Lada 1 : 5 000

pokyny: ve dvojicích, okruhy proti sobě, důraz na maximální plynulost

tempo: svižně

Hagaby

parkování: <https://mapy.cz/s/3tlpk>

délka: 3.0 km (někdo zkrácené)

mapa: Závora 1 : 10 000

pokyny: závodní na sebe navazující okruhy, pohlídat směry, odběhy

tempo: závodní

Krátká

parkování: <https://mapy.cz/s/3tlpk>

délka: 3.3 / 2.9 km

mapa: Závora 1 : 10 000

pokyny: jít mapově čistě, snažit se o co nejlepší plynulost

tempo: svižně