

Švédsko s Tiomilou

Pokyny

Termín

středa 24. 4. - neděle 5. 5. 2019

Ubytování

25. - 28. 4. v [Grottbyn](#) na postelích

28. - 4. 5. v [oddílové chatě Sävedalens AIK](#) u Göteborgu, na zemi

Stravování

Důležitá informace!!!: první společné jídlo bude pravděpodobně až po našem příjezdu a nákupu základních potravin v kempu ve čtvrtek odpoledne. Tak je potřeba zabalit na cestu **ve středu - čtvrtek odpoledne svačinu (dostatek tekutin, tousty, sušenky, plněné bagety a rízky pro trenéry a řidiče)**. Na trajektu je možnost dokoupení něčeho malého, ale cena je vysoká.

Další dny už normálně jako vždy: budeme si nakupovat a vařit společně

Doprava

3 mikrobusey (2x 9 místný, 1x 8 místný), 1 auto
rozdělení dopravy [v tabulce](#), domluvte se s řidiči, kteří vás vezou

Kontakty na řidiče:

Pepa N. - 774 708 585

Jirka Valeš - 733 389 034

Ondra Pova - 737 165 311

Aleš Richtr - 602 628 553

Lucka Richtrová - 608 533 887

Informace k odjezdu dle jednotlivých aut:

Odjezd z Nejdku: sraz ve 12:00 hod. parkoviště vedle mastny na náměstí a po naložení odjezd směr SRN Rostock - příjezd kolem 20:00 hod.

Mikrobusey (Plzeň, Ostrov) odhad časů

Jablonec (vyzvednutí aut): 8:00-9:00

I. (Ondra, Jirka Viš)

Beroun: 10:30

Kralovice: 11:30

Ostrov: 12:45

II. (Jirka Val)

Plzeň: 11:30

Mariánky: 12:30

Na trajektu přespáváme nouzově se spacákem. Nebalte spacák do spod tašky.

S sebou

- čip, **čelovku**, mapníky, buzolu, hodinky s GPS + kabel (pokud máte), fixu
- máte-li thera band, tak ho vezměte na protahování, jinak bude stačit třeba ručník

- věci na běhání do lesa i do města (v plánu je i městský sprint)
- teplé oblečení a obuv - může tam být pěkná kosa
- karimatka, spacák, přezůvky,.. (ve druhé chatě spíme na zemi)
- něco na svačinu, láhev na pití, uzavírací krabičku na sváču, lžíci nebo vidličku, batoh na výlety/tréninky,...
- plavky do bazénu, jezer a moří (+5°C)
- pojištění do zahraničí + někteří i odpovědnost za škody.
- pokud si budete chtít něco koupit, tak švédské koruny či kartu/nálepku/mobil
- atd. prostě jako obvykle

Co vás čeká

cca 15 různorodých tréninků ve švédských terénech, účast na Tiomile, rozbory, výlety (Göteborg, ostrov Marstrandsön), společné rozcvičky, protahování,...

Program akce

Středa

- odjezd z Čech na noční trajekt:
<https://www.cruisemapper.com/ships/Huckleberry-Finn-ferry-1597>

Čtvrtek

dopoledne

- příjezd, ubytování se u hobitína u [Hööru](#) (nebydlíme přímo v hobitíně, ale vedle)

odpoledne

sudá-lichá

- cíl: seznámení se s jihošvédským terénem, potrénovat udržení kontaktu s mapou při visení (především pro štafetové závody), v případě ztráty kontaktu rychlé nalezení své pozice v mapě
- délka: 4.5 / 3.8
- mapa: Norra Rörum (2015) 1 : 10 000
- úkol: volně, udržet kontakt s mapou
- parkování: <https://mapy.cz/s/3pgrs>



Pátek

dopoledne

kombotech okruhy I - paměťák, překreslovačka, řetízek

- cíl: tvorba navigačního plánu, výběr záchytných bodů, držení směru, rychlé změny směrů a plynulost
- mapa: Frostavallen (2014) 1 : 10 000
- úkol: volně, paměťák - zapamatovat si podstatné objekty a absolvovat okruh, překreslovačka - den předem si v určitém čase zakreslit do mapy důležité objekty na postupech, poté absolvovat okruh se svým zákresem, řetízek - plynule proplout trať, identifikovat objekty (jen na objekty bez kontrol)
- parkování: <https://mapy.cz/s/3pidp>

odpoledne

bludiště

- cíl: neustálý kontakt s mapou, hlídání základních směrů na buzole, částečně i odhad vzdálenosti
- délka: kratší 5,4 km, střední 5,5 km, delší 7 km
- mapa: Frostavallen (2014) 1 : 10 000
- úkol: volně, precizně, nepřejít žádnou čáru
- parkování: <https://mapy.cz/s/3pfZb>

Sobota

přes den

štafety [Ungdomskavlen](#) (žákovská Tiomila)

přes noc

pro ty, co poběží [Tiom](#)



[ilu](#) (nebo na ní budou chtít zůstat)

Neděle

přejezd k Göteborgu

ubytování se v oddílové chatě Sävedalens AIK

krátká trať

- cíl: seznámení se s pravým švédským terénem (první trénink po příjezdu z jižní části Švédska)
- délka: 4.1 / 3.0 / 2.1
- mapa: Aspen NV 1 : 10 000 (chvilka jízdy od chaty)
- úkol: volně, klusem, absolvovat trať a zjistit specifika daného terénu
- parkování: <https://mapy.cz/s/3qQIY>
- cesta na start: 0m

Pondělí

dopoledne/poledne

okruhy

- cíl: mapování v závodní rychlosti v otevřeném skalnatém skandinávském terénu, přesné čtení mapy v dohledávkách
- délka: 1,7 / 1,2 / 1,1 / 0,7 km
- mapa: Sandsjöbacka syd (2014) 1 : 10 000
- úkol: proběhnout všechny okruhy v rychlosti, dbát na plynulost
- parkování: <https://mapy.cz/s/3phS1>
- cesta na start: 600-700 m po linii

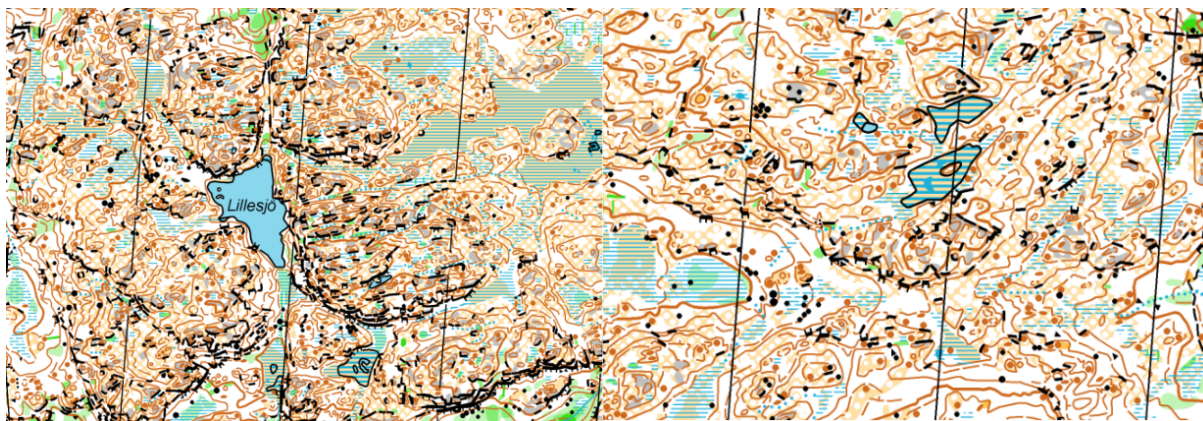
dlouhé postupy

- cíl: vyřešení a realizace dlouhých postupů, volby stopy, naučit se vnímat podstatné záchytné body na postupu
- délka: 7,4 / 6,6 / 5,5 km
- mapa: Sandsjöbacka syd (2014) 1 : 10 000
- úkol: volně, mít plán, hlídat si buzolu a záchytné body na postupech
- parkování: <https://mapy.cz/s/3phS1>
- cesta na start: 0 m

večer

noční kolečko

- cíl: absolvovat trať ve skandinávském terénu za snížené viditelnosti, zvyknout si na noční mapové tréninky
- délka: 2,3 km
- mapa: Delsjömrådet (2015) 1 : 10 000
- úkol: plynule oběhnout celé kolo
- princip: kontroly do kola, každý jiná počáteční/koncová kontrola
- parkování: u chaty
- cesta na start: 1500 m



Úterý (odpočinkový den)

dopoledne

volno, regenerace

odpoledne

sprint Göteborg

- cíl: poznat sprintový terén ve skandinávii, vyřešit sprintové volby
- délka: kratší 1,9 km, delší 2,9 km
- mapa: Majorna (2017) 1 : 4 000
- úkol: regenerační klus optimálními postupy, všimnat si odlišností od českých sprintových terénů
- parkování: <https://mapy.cz/s/3pg0x>
- cesta na start: 0 m



Středa

dopoledne

štafetové úseky

- cíl: potrénovat kontaktní navigační autonomii
- mapa: Lexbydal Väst (2016) 1 : 10 000
- úkol: nenechat se strhnout ostatními, mít plán

odpoledne

intervalová longomiddlovka

- cíl: opakovaně zvládnout middlové postupy v závodním tempu, vyřešit vložené delší postupy

- mapa: Delsjöområdet (2015) 1 : 10 000
- úkol: krátké postupy jít vždy v závodním tempu, plynule, na delších se vydýchat
- parkování: <https://mapy.cz/s/3rgri>

večer

noční výsadek

- cíl: potrénovat ve švédském terénu při snížené viditelnosti, držení buzoly, zvyknout si na noční mapové tréninky
- mapa: Delsjöområdet (2015) 1 : 10 000
- úkol: absolvovat trať ve švédském terénu v noci a z cíle doběhnout do chaty



Čtvrtek

dopoledne

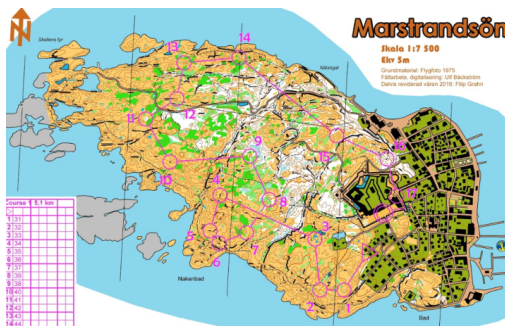
kombotech okruhy II - azimuták, paměťák, překreslovačka

- cíl: tvorba navigačního plánu, výběr záchytných bodů, držení směru, odhad vzdálenosti
- mapa: Lexbydal Väst (2016) 1 : 10 000
- úkol: volně, paměťák - zapamatovat si podstatné objekty a absolvovat okruh bez vrácení se, překreslovačka - při startu zakreslit do mapy vše podstatné, poté absolvovat okruh se svým zákresem, azimuták - hlídat směry na buzole

odpoledne

ostrovní poznávačka

- cíl: proběhnout se na pěkné mapce na ostrově
- mapa: Marstrandsön
- úkol: klus/chůze, omrknout ostrov



Pátek

dopoledne/poledne

hromad'ák

- cíl: potrénovat v kontaktu s ostatními závodníky, psychiku, autonomní výkon, tvorbu plánu v této situaci
- délka: kratší 4 km, střední 4,7 km, delší 5,4 km
- mapa: Årekärr-Labacka (2018) 1 : 10 000
- úkol: závodní tempo, držet kontakt s mapou, mít plán, věřit si, nenechat se strhnout ostatními špatným směrem
- rozdělovací metoda: obousměrný motýlek s dvojitým napojením (přes křídlo i tělo)
- parkování: <https://mapy.cz/s/3pg2a>
- cesta na start: 500 m

hendikep

- cíl: potrénovat situace, kdy někoho dobíhám / někdo dobíhá mě, psychiku v kombinaci s tréninkem ve vyšším tempu ve skandinávském terénu
- délka: kratší 3,5 km, střední 3,9 km, delší 4,7 km
- mapa: Årekärr-Labacka (2018) 1 : 10 000
- úkol: závodní tempo, doběhnout závodníky přede mnou, nenechat se doběhnout
- rozdělovací metoda: Fí smyčka (Phi-loop, podle řeckého písmena Φ)
- parkování: <https://mapy.cz/s/3pg7t>
- cesta na start: 600 m
- cíl-start: 300 m

večer

- balení



Sobota

ráno/dopoledne

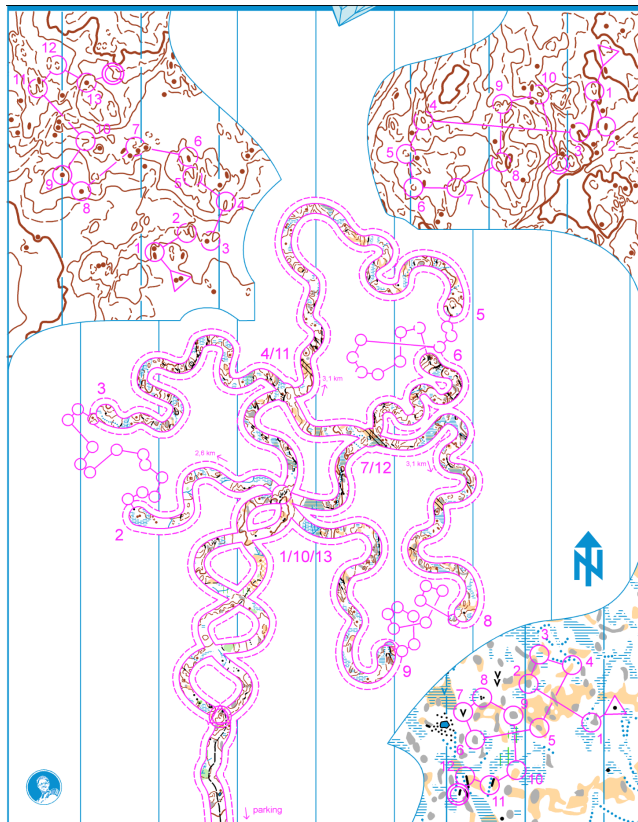
závěrečný kombotech

- cíl: ověřit získané dovednosti ve švédském terénu, okusit těžký trénink s maximálními nároky na mapovou techniku
- mapa: Delsjömrådet (2015) 1 : 10 000

- úkol: volně, na základě získaných mapových dovedností během tohoto soustředění co nejlépe absolvovat danou trať, důstojně se rozloučit se švédskými terény
- parkování: u chaty

poledne/odpoledne

- odjezd domů, tak abychom stihli noční trajekt



Něco podobného :)

Neděle

- návrat během dne domů, bližší informace až v pátek před odjezdem.