

Zimní Azimuty - "ZA" - otevřený pohár SHK vs OK99 o Putovní trofej - 0.ročník

- vyhlašuje se vítězný klub + nejlepší muž a žena, kteří obdrží drobné věcné ceny

proč

Zima může být se sněhem nebo bez sněhu, slunečná nebo hnusná, krátká nebo dlouhá. Ať tak nebo tak, vždy začne být nudná (alespoň z tréninkového pohledu). Dny a týdny ubíhají a pro nevrcholového orientáka je čím dál obtížnější sebrat motivaci na nějaký ten kvalitní trénink. Jsme tady v Hradci celkem soutěživá partička, což nám jasně ukázal Model SHK. Zkusme toho využít a zabavit se nějakou "hrou" i přes zimu.

Tedy za **A) napumpujeme se energií navzájem.**

V SHK jsme přišli na to, že někteří z nás mají problém pochopit, docenit a vlastně i plně využít dvě nejzákladnější mapové techniky. Řeč je o buzole a vrstevnicích. Přitom azimut i vrstevnice musíme chápat jako základní stavební kameny každé mapy (resp. mapaře) - jsou to doslova ty nejrobustnější opěrné body pro OB. Pokud se s nimi naučíme pracovat a budeme se tak na ně moci při našem orientáku zcela spolehnout, zamezíme možná mnoha zbytečným chybám v budoucnu. Nehledě k tomu, že úspěšné zvládnutí MČR štafet a družstev 2015 bude na těchto základních O-skills doslova závislé. Ale jako vždy i zde platí, že cesta může být cíl. Důležité je chtít zlepšit se.

Tedy za **B) buzola a vrstevnice v hlavní roli, protože to má smysl.**

V neposlední řadě - tréninkový přínos terénního tempa, a to hlavně v zimě, netřeba obhajovat.

Tedy za **C) intenzita na mapě a v terénu = cesta k úspěchu.**

co

- celkem 5x "soutěžní" = měřená trať o délce cca 4km (rozběhy), resp. cca 6km (finále) na mapě 1:10000 s omezeným množstvím informací (dál jako "ZA")
- "centrum" je vždy klubovna SHK (cca v 10h společný klus na start, na který to nikdy nebude dál než 2km)
- v průběhu čtyř měsíců tedy poběžíme 4x ROZBĚH ZA + 1x FINÁLE ZA = celkem **5 různých tréninků**
- termínově spjata se ZHL, aby celý víkend dával smysl i pro ty, kteří do HK na víkend jinak nemusí/nechtějí
- ROZBĚHY ZA (**vždy sobota před ZHL**): **29.11. / 20.12. / 10.1. / 7.2.**
- FINÁLE ZA: sobota **28.2.**
- muži i ženy mají stejnou trať, ale běží svoji kategorii
- **trať pro všechny je tedy sice koridorově shodná, ale farstovaná**

- startovní interval je jedna minuta, přičemž první muž startuje v 00 a první žena v 00:30 (do lesa se jde fakticky po půlminutě)
- hodně lidí v lese v jeden moment ... jde nám mj. o simulaci štafetového prostředí se všemi jeho výhodami i záludnostmi
- první startovka se nasadí podle rankingu ČSOS, přičemž u mužů ti lepší startují vzadu, u žen obráceně
- startovky pro další ZA pak podle výsledků předešlého posledního ZA, přičemž ti lepší startují vzadu (u žen obráceně) a úplní nováčci vpředu (vždy)
- start a cíl ZA se shodují nebo jsou blízko sebe (oblečení, občerstvení, ...)
- koncepčně budou tratě stavěné "od jednoduššího ke složitějšímu" (krmelece, posedy, výrazné stromy => hustníčky, kupky, větší údolíčka => prohlubně, jámy, malá údolíčka, světlinky) + přechod z čistého lesa s dobrou viditelností do hustšího s malou viditelností => toto celé v rámci celého poháru, kdy 1.ZA bude nejlehčí a pak se bude náročnost stupňovat
- budeme běhat na fáborky s dotykovými senzory
- jedna z tratí (farsta) zůstane v lese viset ještě 14 dní pro ty, kteří by si chtěli trénink zaběhnout sólo (či zopakovat - třeba v protisměru), bude osazena reflexy pro NOB
- po odběhlém ZA bude tato mapa ke stažení na webu SHK
- na ZA **vždy navazuje** standardní trénink typu "lauf" se dvěma délkovými variantami - ženy/dorost a muži
- tento navazující lauf má přiměřenou délku a běží se jako paměťová sudá-lichá (tvorba plánu; to klíčové a důležité očekávám, zbytek je balast mojí mapové techniky; buzola; ...), přičemž dvojice se mohou tvořit náhodně podle doběhu do cíle ZA, ale při zachování pohlaví, resp. věku (nikdo nevymrzne v cíli ZA a zároveň vzniknou třeba nějaká nová přátelství ;))

bodování

- u mužů i žen je bodováno 1.-10.místo (body 10-1)
- tyto body dosažené jednotlivci se v nezměněné podobě promítají i do soutěže klubů
- u jednotlivců se vyhláší jen nejlepší muž a nejlepší žena (= v cíli Finále ZA)
- v této soutěži se počítají ze čtyř rozběhů tři nejlepší výsledky podle umístění (body) a tyto body jsou přepočítány na čas => hendikepový start finále
- u klubů se počítají 3 absolutně nejvyšší bodové zisky (je jedno jestli díky dvěma mužům a jedné ženě, nebo díky třem ženám) z každého závodu vč. finále !!! (body)
- vyhrává ten, kdo má více bodů

cílem není tak úplně závodit, ale bavit se a při tom kvalitně trénovat
