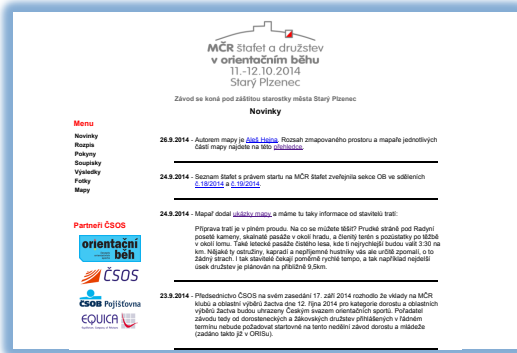


- web MČR - rozpis/pokyny highlights
- terén MČR - na co si vzpomenout (2x)
- mapa a fotky
- mapa a výřezy
- charakter lesa
- rizikové momenty? taktika ...
- revize týmu - nepříjemnosti a zranění
- formička a pochvaly
- překvápko
- cíle a úkoly - A? B! C! ... keep smile :)
- bonusy - program posledního týdne
- "Jedlův email"



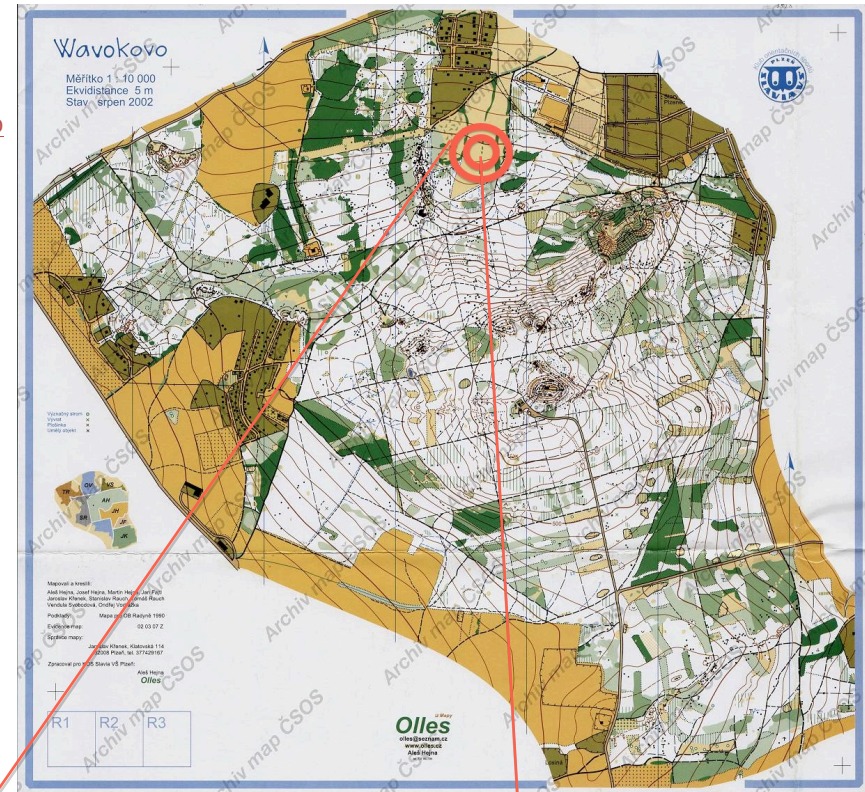


<= web

<http://vpm.eob.cz/mcr2014/novinky.php>

centrum závodu =>

[49°41'22.818"N, 13°27'44.082"E](#)



parkování > centrum: 600 - 1200m

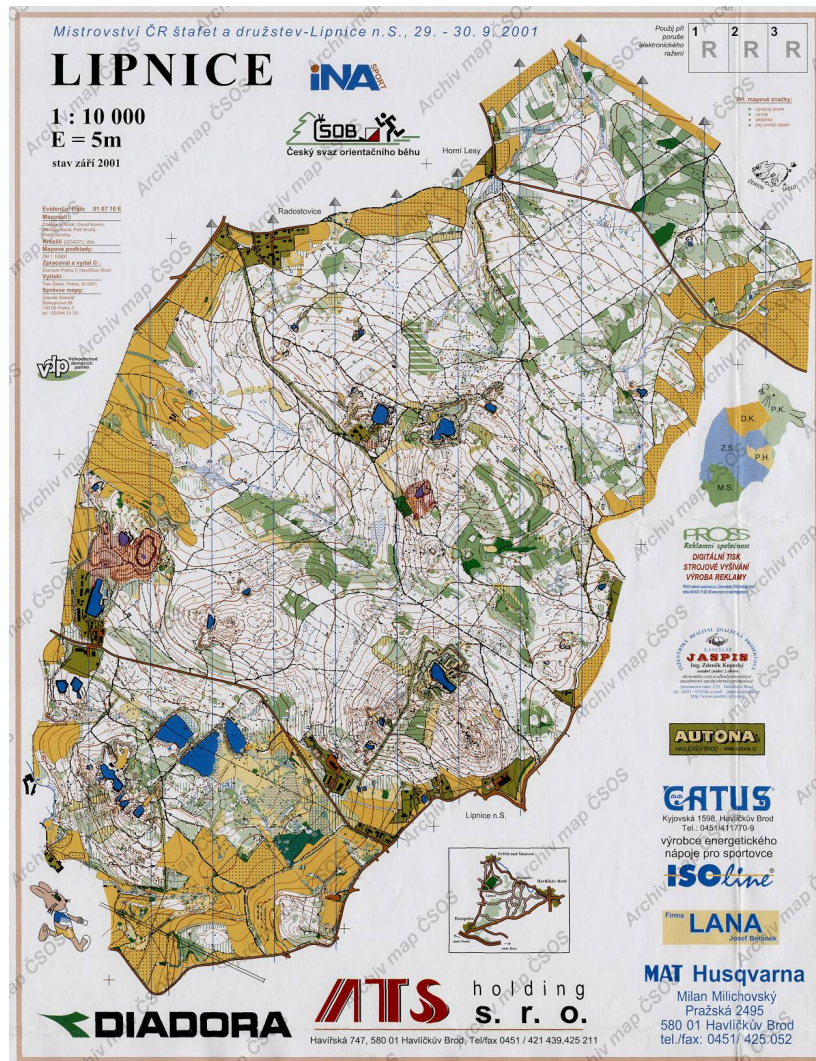
start 00 sobota: 12:00 (ve vlnách)
start 00 neděle: 9:00 (ve vlnách)

- délky úseků:**
1. úsek - muž: 45 min.
 2. úsek - žena: 40 min.
 3. úsek - muž: 35 min.
 4. úsek - žena: 40 min.
 5. úsek - muž: 55 min.
 6. úsek - žena: 25 min.
 7. úsek - muž: 45 min.

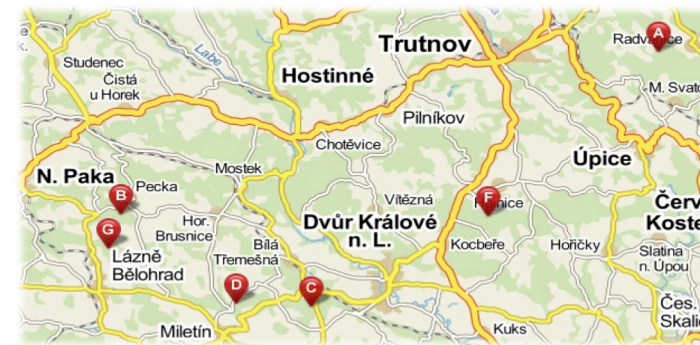


Letošní vrchol sezony nám bude sedět. Poběžíme v terénu, který známe, máme ho rádi a jsme v něm dlouhodobě úspěšní - viz ukázky:

pro zkušenější ročníky jedna Vysočina:



naše známé a oblíbené východočeské mapy:



žába a celestýn
vyhnánov
liščí hora
studánka
čertovy hrady
miletín
opička a pavučiny

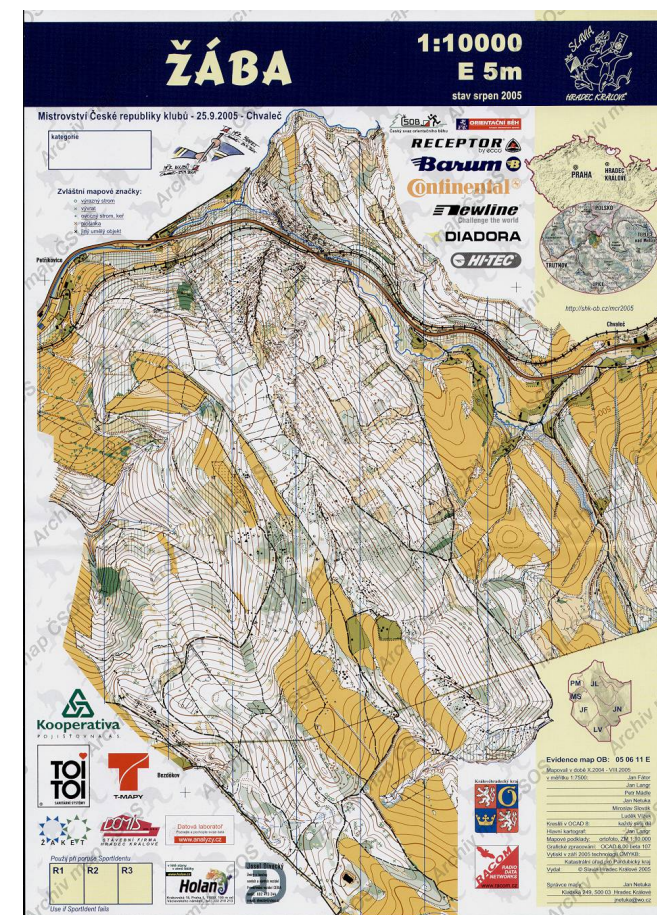
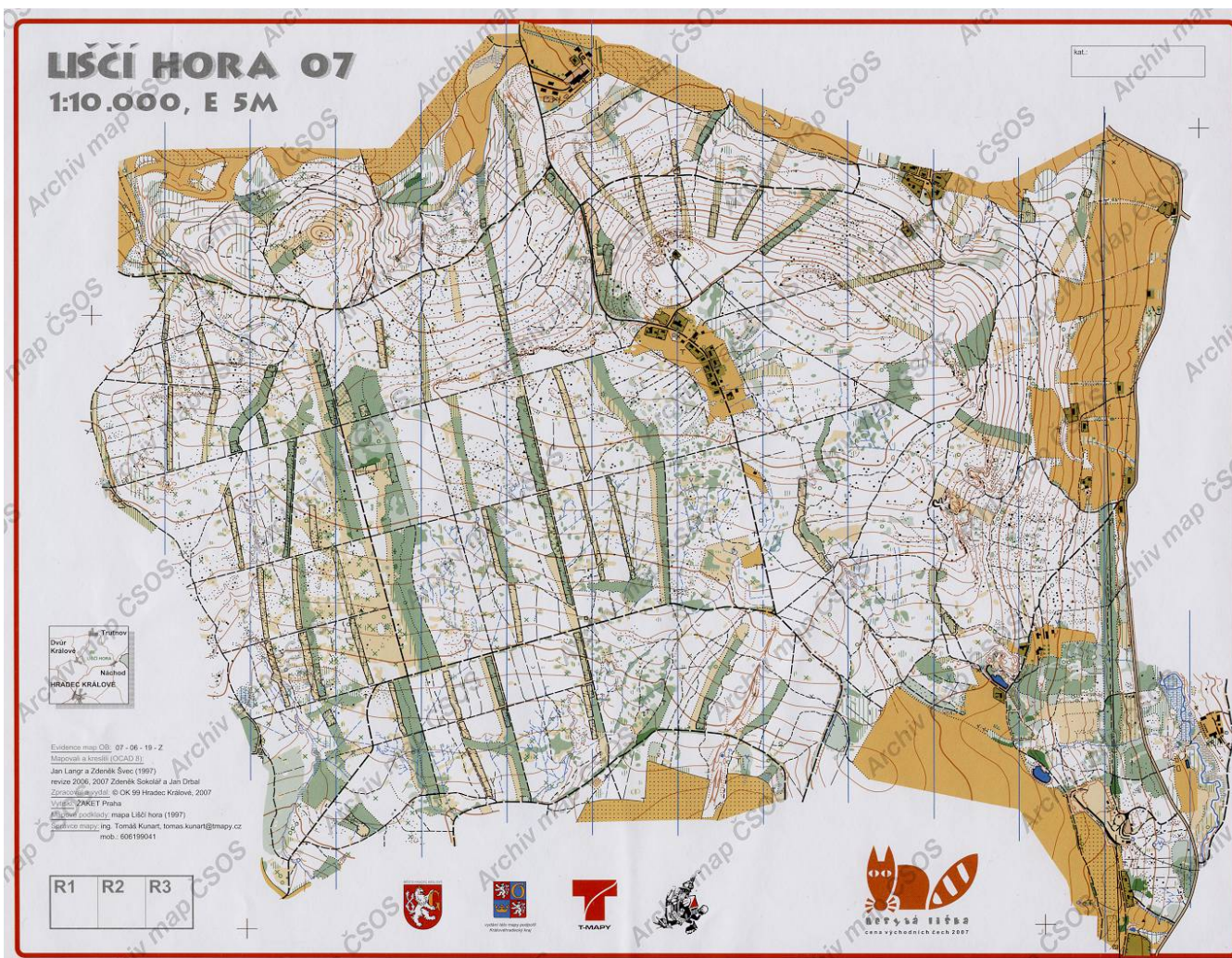


terén MČR

NA CO SI VZPOMENOUT 2

Družstva 2006 - vyvoláváme v sobě představu domácího terénu a z této "umělé" psychické výhody pramení nesmírně sebevědomý výkon každého člena družstva. Mapa je pro nás na prvním místě a je-li to třeba, jsme schopni se v lese zastavit a mapovat bez ohledu na to, co se děje kolem nás - bez ohledu na soupeře. Tento vnitřní klid nakonec vyústí ve vyzrálý taktický výkon, naprosté minimum chyb a bezpečné zvládnutí i těch nejrizikovějších kontrol.

Družstva 2005 - nejsme favoriti. Vůbec ne. Ani nenastupujeme v nejsilnější sestavě. Věříme však v sílu našeho týmu jako celku a to se ukazuje být pro úspěch klíčové. "Já odvedu maximum, aby jsi ty mohl odvést maximum." Tato soudržnost a zodpovědnost za tým přináší bezchybné výkony většiny z nás a nečekaný výsledek.



terén MČR

MAPA A FOTKY

hrad Radyně a náš les:



12 let stará mapa prostoru MČR:

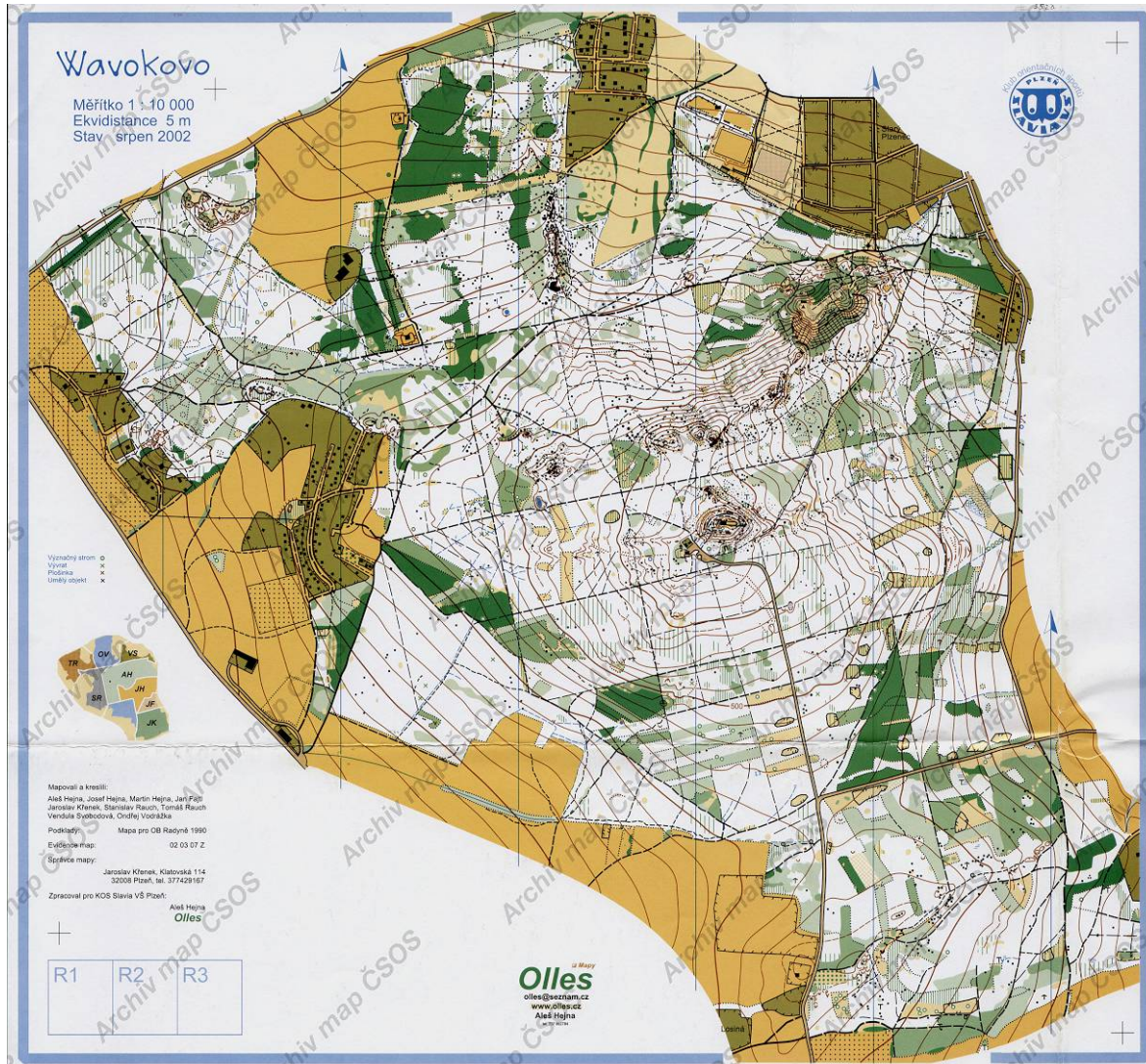
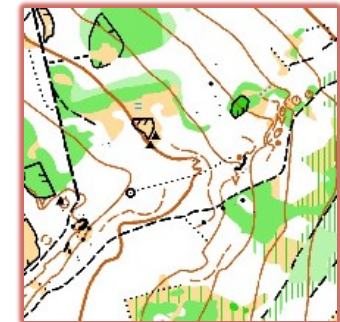
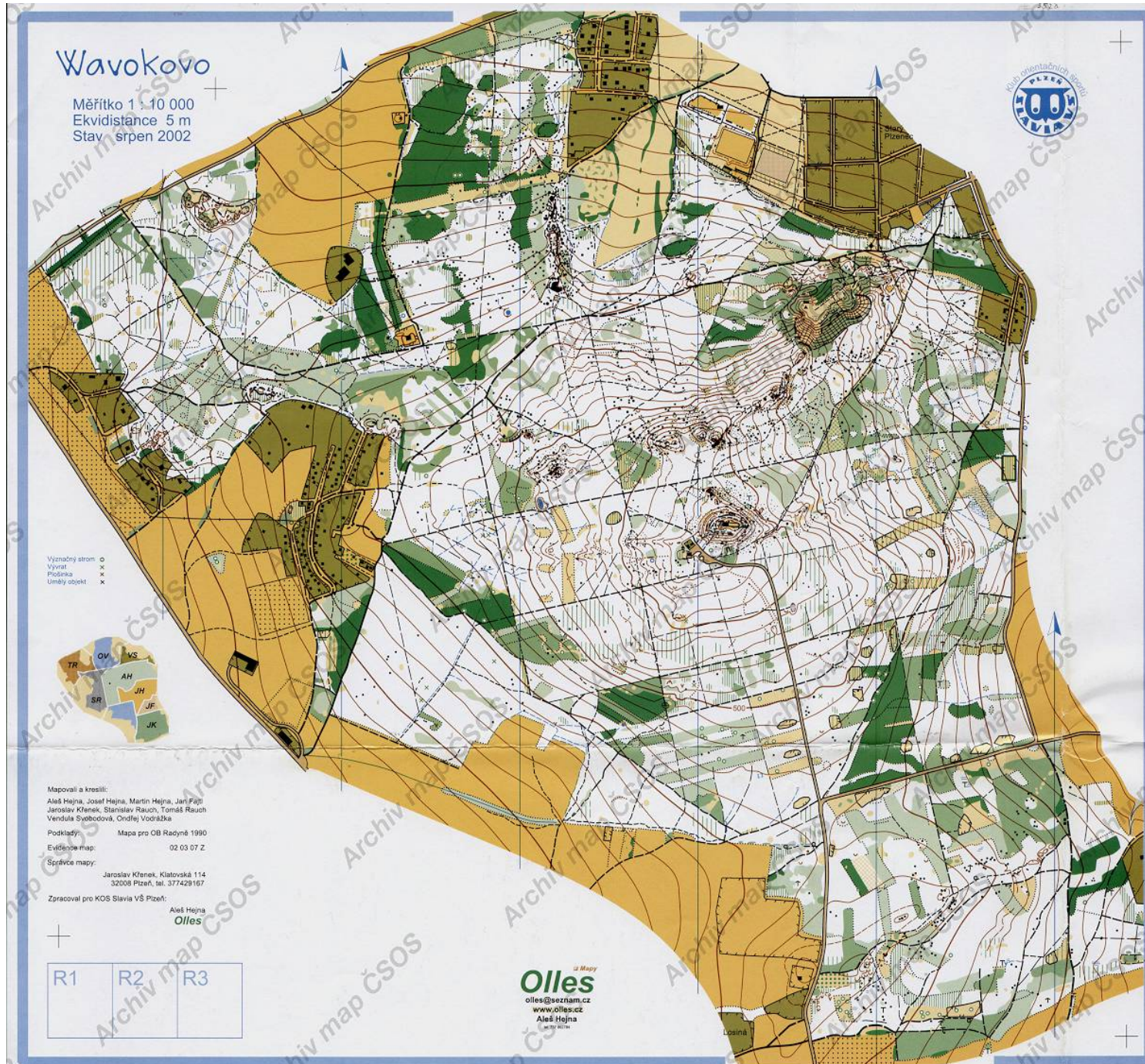


foto z lesa:



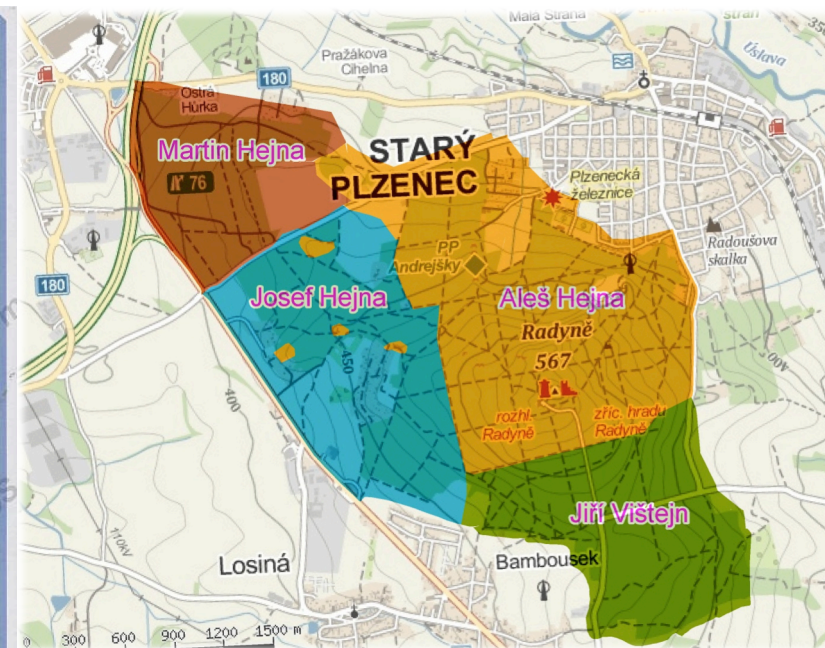
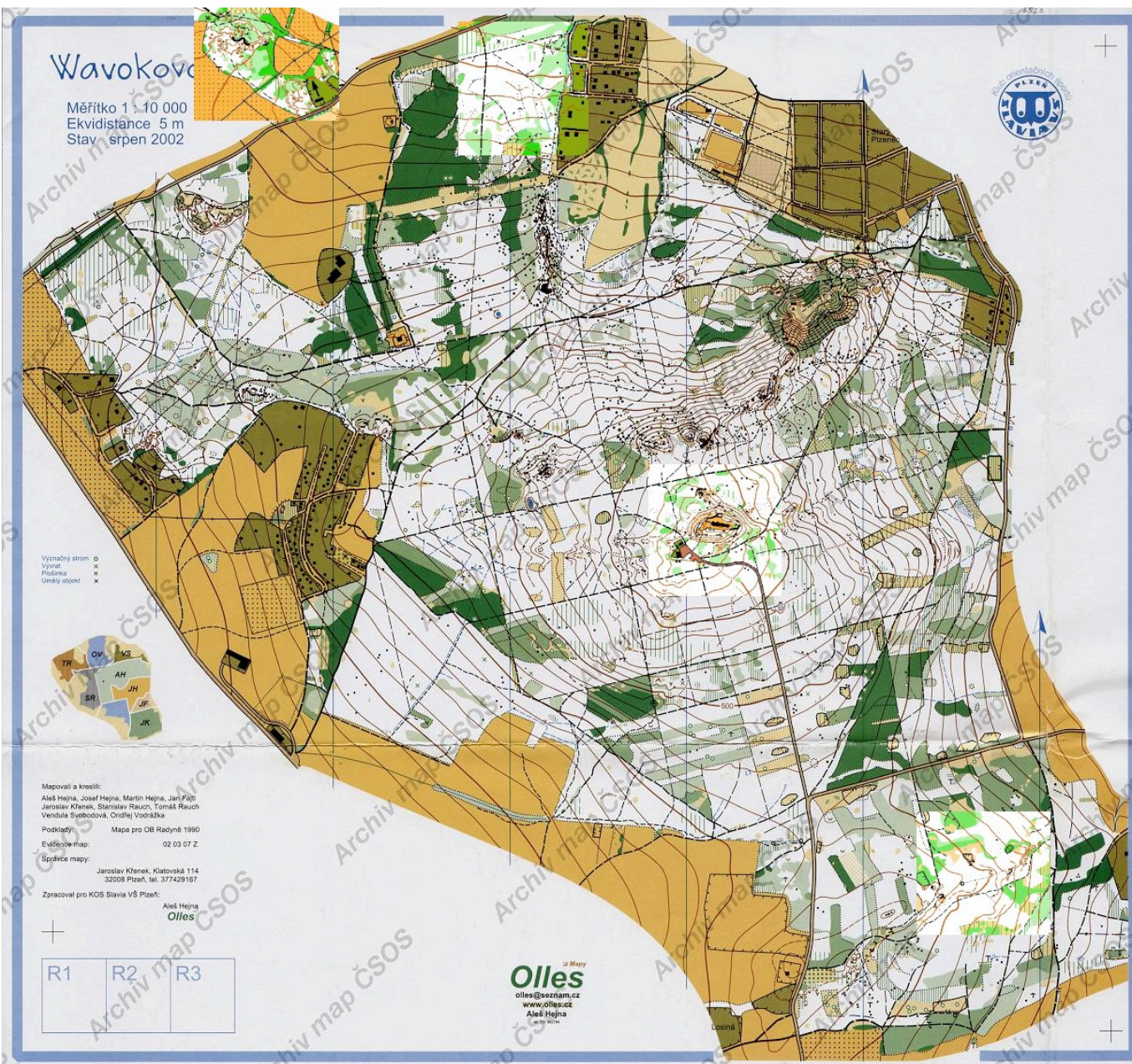
terén MČR

MAPA A VÝŘEZY



terén MČR

CHARAKTER LESA



Popis terénu:

Kopcovitý, z větší části dobře průběžný, místy s podrostem. Množství kamenů a srázů, lokálně pozůstatky po těžbě. Hustá síť cest. Předchozí mapa Radyně (1990), Wavokovo (2002).

Mapa:

Měřítko 1:10 000, E=5 m, stav srpen 2014, mapový klíč ISOM2000, autoři Aleš Hejna, Jiří Vištejn, Martin Hejna, Josef Hejna, rozměr A4/A3, mapa bude vodovzdorně upravena.

"Příprava tratí je v plném proudu. Na co se můžete těšit? Prudké stráně pod Radyní poseté kameny, skalnaté pasáže v okolí hradu, a členitý terén s pozůstatky po těžbě v okolí lomu. Také letecké pasáže čistého lesa, kde ti nejrychlejší budou valit 3:30 na km. Nějaké ty ostružiny, kapradí a nepříjemné hustníky vás ale určitě zpomalí, o to žádný strach. I tak stavitelé čekají poměrně rychlé tempo, a tak například nejdelší úsek družstev je plánován na přibližně 9,5km."



tak říkejte ...

terén MČR

RIZIKOVÉ MOMENTY, TAKTIKA?

hrany, kameny, farsty



faktor spíkr / diváci



lom



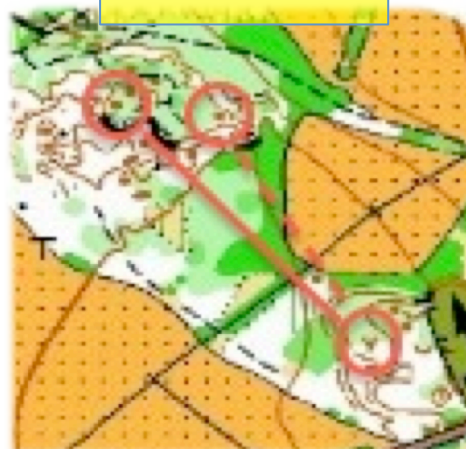
TAKTIKA:

???

seběh "do nikam"



details po těžbě



hustník



hrany, kameny, farsty



faktor spíkr / diváci



lom

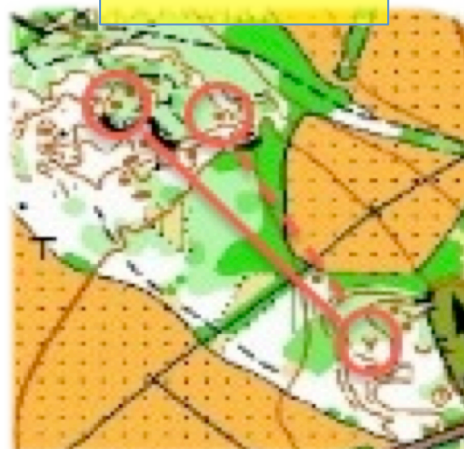


TAKTIKA: KONCENTRACE = věř si a nevaž se na okolí, máš svou vlastní trať, mapu, buzolu i svůj vlastní plán; o všem rozhoduje tvá hlava a ta je na tento závod dokonale připravená - líp než ostatní; to, co umíš, stačí k úspěchu, nic víc; jsme tým PPB = plán, pečlivost, buzola

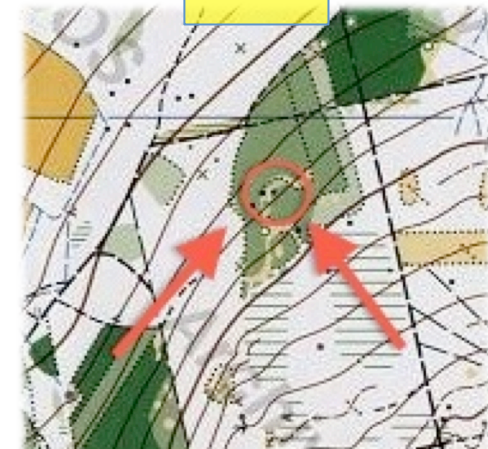
seběh "do nikam"



details po těžbě



hustník



revize týmu



Vojcek - nová polská posila vybojovaná pro SD, kluk a táta na pohodu, 10.místo na MČR middle, náš trumf pro poslední úseky ve štafetě i v družstvu - bohužel ho v létě začaly trápit achylovky a letos nás tak ještě na MČR Š+D neposílí



Míca - velký trápení bez příčiny a pak na to konečně přišli - štítná žláza - cokoli je lepší než nevědomost a všichni jsme rádi, že Míca má tohle období už za sebou - teď se jen hezky postupně dostat zpět do starý dobrý formy a v příští sezoně si zase užít lampiony

Vask - jaro nadějný, hodně nadějný - kauč se chtěl zase dostat do hry a těšil se na to - borelióza vystavila stopku a jak to u týhle nemoci bývá, všechno se vleče, strašně vleče - ale co se vleče, neuteče, takže v zimě běžky a příští rok to zase zkusit, hophej



Eda - přes zimu si sám pro sebe našel formu efektivního tréninku, která mu sedí (méně objemu, více intenzity), nezabere moc času a přitom mu zaručuje to, že je stále schopen držet krok s českou širší špičkou (pro SHK skvělá zpráva) - bohužel Jarní pohár 2014 a 100min. v lese s čistým průměrem pod 5min./km bylo moc a koleno řeklo "nein" - nevadí - Eda je zpátky, odpočatej jako nikdy a ma chuť závodit

revize týmu

NEPŘÍJEMNOSTI A ZRANĚNÍ



Vojcek - nová polská posila vybojovaná pro SD, kluk a táta na pohodu, 10.místo na MČR middle, náš trumf pro poslední úseky ve štafetě i v družstvu - bohužel ho v létě začaly trápit achylovky a letos nás tak ještě na MČR Š+D neposílí



Míca - velký trápení bez příčiny a pak na to konečně přišli - štítná žláza - cokoli je lepší než nevědomost a všichni jsme rádi, že Míca má tohle období už za sebou - teď se jen hezky postupně dostat zpět do starý dobrý formy a v příští sezoně si zase užít lampiony

Tohle není zajímavý, ani důležitý. Nemoci a zranění odezní a nejdůležitější je jediná věc - ať už vypadne z týmu kdokoli, vždy ho dokáže někdo parádně nahradit. Proč? Protože Slávisti mají orientácký srdce. Protože orienták je pro ně víc než jen sport. A proto všechno si můžeme pořád ...

Vask - jaro nadějný, hodně nadějný - kauč se chtěl zase dostat do hry a těšil se na to - borelióza vystavila stopku a jak to u týhle nemoci bývá, všechno se vleče, strašně vleče - ale co se vleče, neuteče, takže v zimě běžky a příští rok to zase zkusit, hophej



Eda - přes zimu si sám pro sebe našel formu efektivního tréninku, která mu sedí (méně objemu, více intenzity), nezabere moc času a přitom mu zaručuje to, že je stále schopen držet krok s českou širší špičkou (pro SHK skvělá zpráva) - bohužel Jarní pohár 2014 a 100min. v lese s čistým průměrem pod 5min./km bylo moc a koleno řeklo "nein" - nevadí - Eda je zpátky, odpočatej jako nikdy a ma chuť závodit



VĚŘIT !!!
Jo, věřit. Je to tak ;)



https://www.youtube.com/watch?v=yX39J_YyKbs

cíle a úkoly

A? B! C! ... keep smile :)

viz Nominační kriteriia 2014

it's all about SHK



Každý máme nějaký svůj specifický "ladící" poslední týden. Můžeme se jen snažit, aby nám ho nic nenarušilo a my si mohli užít nadcházející víkend naplno.

V pondělí do 20:00h bude v KISu zveřejněná nominace.
Příp. zbývající kosmetiku u B a C budeme ladit v týdnu.

Pár obecných doporučení v "ich" formě ;)

- pokud jdu v týdnu nějaké úseky (např. pětikila v úterý), nechodím je "na krev", ale snažím se naopak o lehkost - tak, aby mě trénink bavil a byl pro mě příjemný - pokud toto znamená zpomalit o 5sec. na úsek, zpomalím - pro mojí víkendovou formu to absolutně nic neznamená
- když jedu na mapový výjezd (např. ve středu), jsou pro mě daleko důležitější slova jako plynulost, jistota, koncentrace - tedy termíny související s mapovou technikou a s celkovým sladěním hlavy a těla v jeden stroj na hledání lampiónů; naopak výsledek tréninku nebo moje rychlost (pocitová či faktická) - to pro mě nic neznamená, moje sebevědomí směrem k víkendů to přeci neovlivní a triko si můžu honit v neděli večer Na Hradě ;)
- ve čtvrtek se mrknu do KISu, bude tam MH MČR Š+D - z prezentace to už sice všechno znám, ale kdybych si zkusil(a) opravdový MH, mohla by to být zábava a challenge; navíc přibudou důležitý informace o umístění diváckých kontrol atp. ...
- v pátek možná bude nějaký společný rozklusání nebo pizza na bíře - když jo, přijdu se mrknout a poklábosit :)

to nejdůležitější nakonec - pochyby stranou - udělal(a) jsi maximum a jsi ready podat ten nejlepší výkon - je zbytečné zatěžovat se čímkoli jiným; ať se stalo či stane cokoli, na startovní čáře to budeš ty, budeš tam na 100% a užiješ si to
- tak to je, věř si :)

bonusy

Přestože jsme všichni již hodně zkušený závodníci a víme co kdy máme přesně udělat, tak není jisté od věci si připomenout jeden materiál, který nás doprovází už od roku 2004 a postupně dochází k jeho doplňování. Vše je dlouhodobě odzkoušeno a když z lesa přineseme správné terčíky, tak se na to můžeme stoprocentně spolehnout :)

Udělejte si tedy doma pohodu, usadte se do křesla zhluboka se nadechněte, přeneste se do centra závodu a pomalu se chystejte na svůj závod...

- buď v klidu a v pohodě, užívej si společně s ostatními atmosféru mistrovského víkendu
- prohlédni si před startem diváckou kontrolu, sběrku, koridory, místo kde visí tvoje mapa
- běž se včas připravit na závod - tejpování, oblékání, vystání fronty na záchod, rozběhání
- buď včas na předávce - s buzolou, čipem, startovním číslem a dobrou pozitivní náladou
- vynuluj si před startem čip
- vyslechni si informace od toho kdo ti předává, případně sděl důležité informace tomu komu předáváš
- vezmi si správnou mapu s číslem tvójí štafety a tvého úseku
- buď v klidu a v pohodě a předved' svůj standardní mapově čistý výkon
- běž na 97 %, ale mapuj na 100 % !
- kontroluj si pečlivě kódy (v lese bude blízko u sebe spousta jiných kontrol)
- užívej si to, zaběhni to na co máš, nedovol nohám, aby předběhly hlavu
- tratě se budou křížit, dodrž správné pořadí kontrol
- na tratích bude hodně kontrol, pozor, ať nějakou nevynecháš
- nesnaž se o zázraky, naše síla je ve vyrovnaném týmu, který dokáže dodržet stanovenou taktiku a ví, že závod končí až když poslední závodník protne cílovou čáru
- kontroluj si, že kontrola při ražení pípne a blikne
- když kontrola nefunguje, tak použij nejprve druhou, případně další krabičku (mechanické ražení kleštěmi platí jenom když nefunguje žádná krabička)
- nenech se ovlivnit jinými závodníky, v lese bude spousta lidí, ale ty máš mapu a buzolu a ke každé kontrole se dokážeš dostat sám, není to pro tebe nic nového, děláš to už spoustu let
- když budeš nejistý, tak se v myšlenkách vrať zpět a zkus přijít na to, co se mohlo stát
- běž s rozvahou a s plánem na "základní" kontroly v pasekách a hustnících, pozor na paralelní chyby a na kontroly nabíhané ze shora
- nenech se vycukat na diváckém úseku, vběhni opětovně do lesa i se svoji hlavou
- závod končí až v cíli, plně se koncentruj i na poslední kontroly
- naplno to rozbal až od sběrné kontroly do cíle (hlavně v závodě klubů se takto dají nasbírat cenné vteřiny)
- předej svoje poznatky z lesa těm, kteří teprve poběží
- vychutnávej si zbytek závodu a povzbuzuj svoje oddílové kolegy

Za vypíchnutí výše zmíněného stojí to, že se jedeme bavit, užít si to a předvést výkony, na které v současnosti všichni máme. Od nikoho se neočekává žádný zázrak.

Bežte tak, abyste z toho měli v cíli dobrý pocit.

DEM GRILOVAT !!!

ted' !!!

:)