

- web MČR - rozpis/pokyny highlights
- terén MČR - na co si vzpomenout (2x)
- mapa a fotky
- mapa s 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"

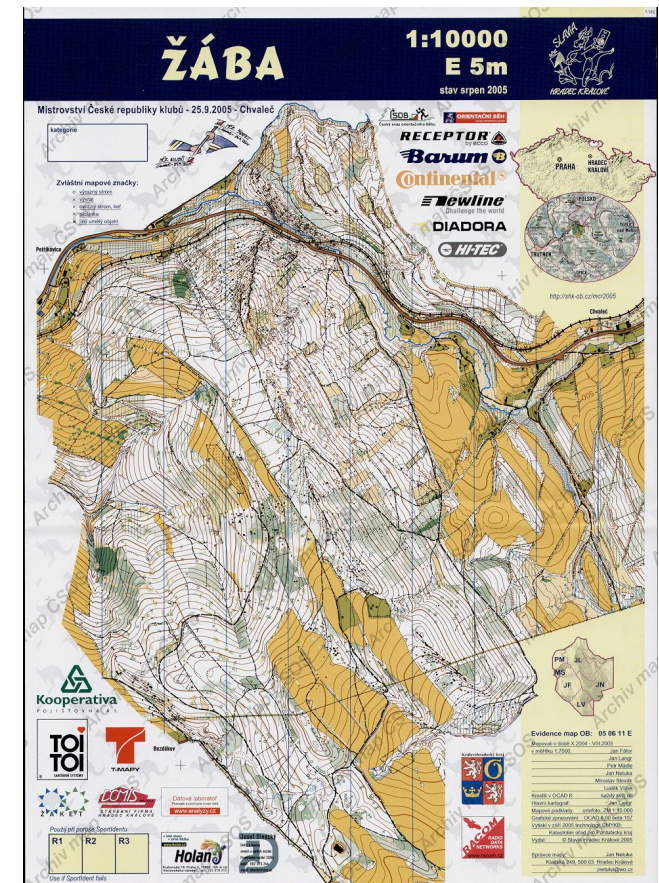


terén MČR

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.

NA CO SI VZPOMENOUT 2

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:

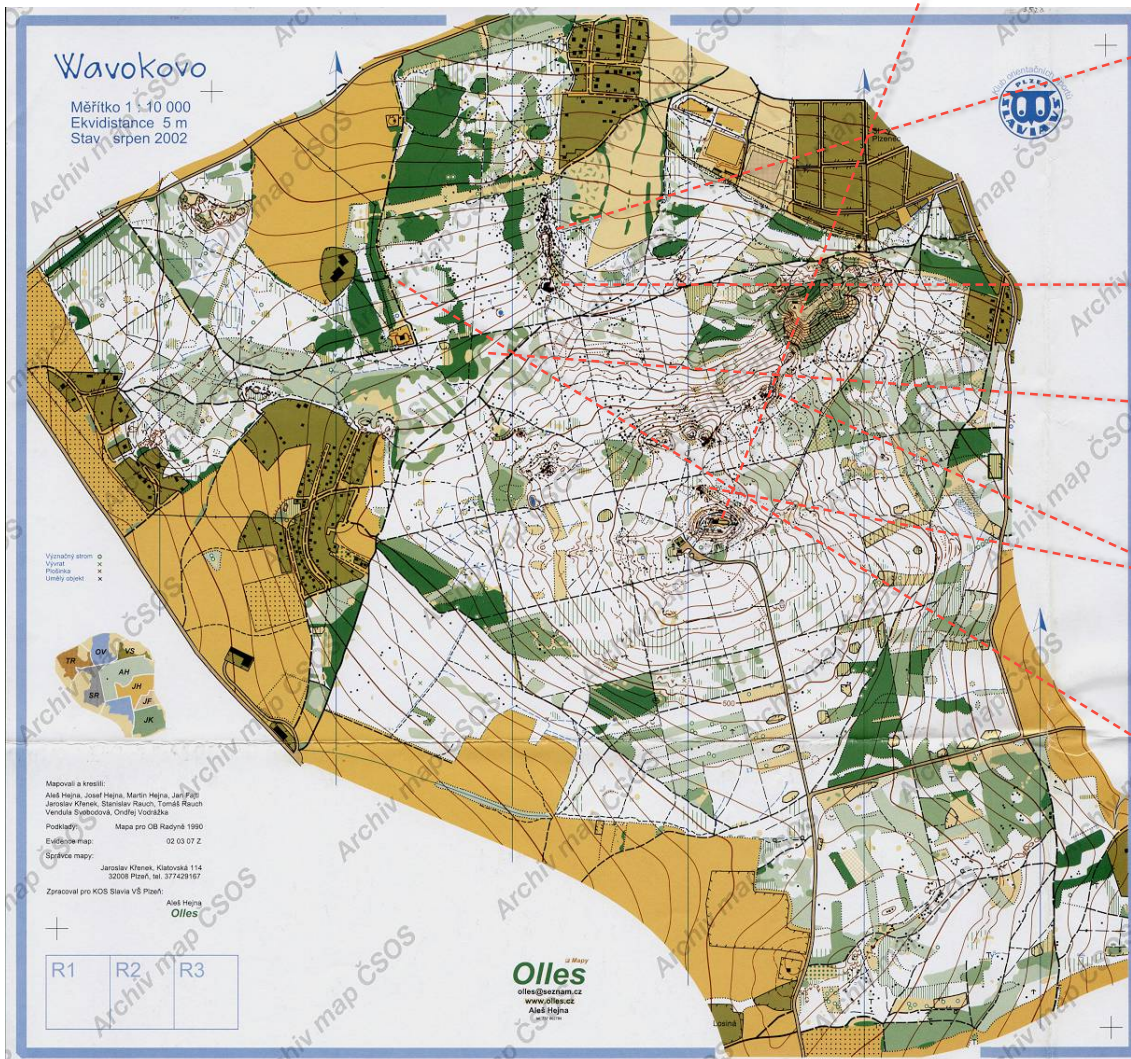


foto z lesa:



terén MČR

MAPA S VÝŘEZY,
CHARAKTER LESA

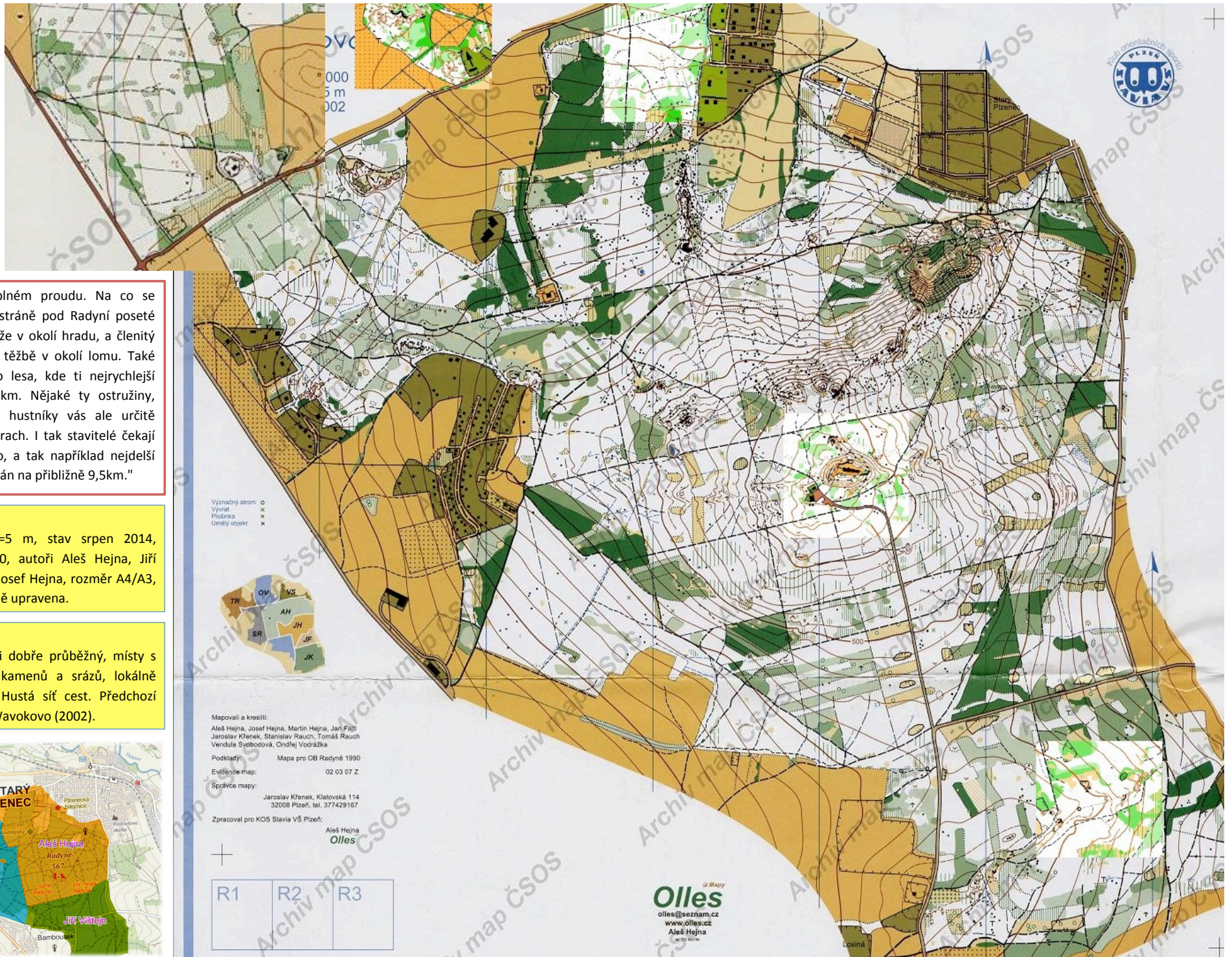
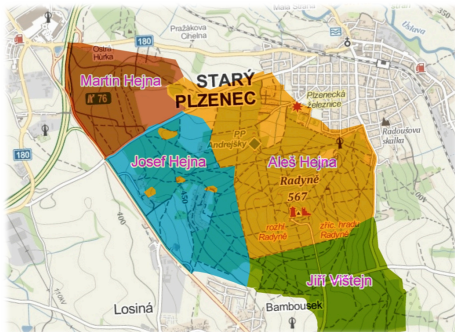
"Příprava tratí je v plném proudu. Na co se můžete těšit? Prudké stráně pod Radyní poseté kameny, skalnaté pasáže v okolí hradu, a členitý terén s pozůstatky po těžbě v okolí lomu. Také letecké pasáže čistého lesa, kde ti nejrychlejší budou valit 3:30 na km. Nějaké ty ostružiny, kapradí a nepříjemné 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."

Mapa:

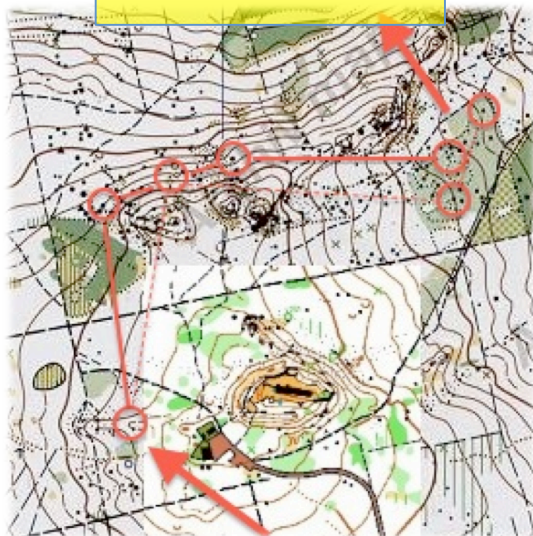
Měřítko 1:10 000, E=5 m, stav srpen 2014, mapový klíč ISOM2000, autoři Aleš Hejna, Jiří Vištejn, Martin Hejna, Josef Hejna, rozměr A4/A3, mapa bude vodovzdorně upravena.

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).



hrany, kameny, farsty



faktor spíkr / diváci



lom

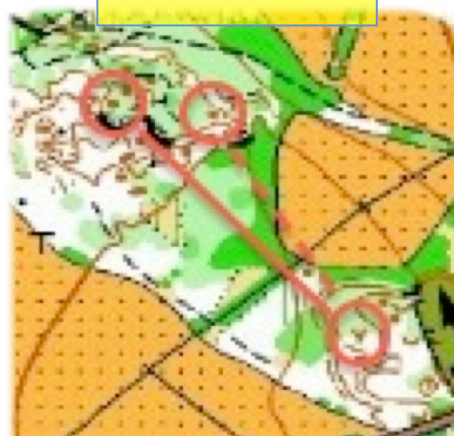


TAKTIKA: KONCENTRACE = věř si a nevaž se na okolí, máš svou vlastní trať, mapu, buzolu i svůj vlastní plán; o všem rozhoduje tvá hlava a ta je na tento závod dokonale připravená - líp než ostatní; to, co umíš, stačí k úspěchu, nic víc; jsme tým PPB = plán, pečlivost, buzola

seběh "do nikam"



detaily po těžbě



hustník



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 neznamena
- 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 neznamena, 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 :)

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 závodech 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.

TVOJE POZNÁMKY: