

diskuze na téma RYCHLEJŠÍ OB (bezchybný + rychlý ... toto se doplňuje, ne vylučuje)

odběh od startu/kontroly ... buzola, plán (viz pokyny a "startovní moment", odvíjí se vše, vč. dohledávky - potřeba si uvědomit - taky viz lyžník)

tvorba plánu, zde ale velkou roli hraje zkušenost (nicméně pravidlo zní "hledáme unikátní věci pro daný terén") (bude můj objekt v daném místě dostatečně "silný"?)

kdy se koukat do mapy (viz za přeběhem cesty + běžím kolem objektu, který ale nemá v mém plánu co dělat (kámen v kamenech) ... "zpětné zařazování bez plánu" ... jen 2 možnosti a obě špatně - 1. je horší - hledám kde jsem - nutné zastavit, ne běžet dál; 2. že si kontroluji pozici a to znamená, že se zpomaluji, což mohli dobře vidět odpoledne na tom, o kolik rychleji má člověk bez mapy a s jasným plánem tendenci běžet)

"od objektu k objektu"

jak a proč se koukat do mapy, co vidět - viz plán

několikeré podívání se do mapy bez efektu je bez efektu, doslova, když se koukám do mapy, dělám to v určitém místě (podložka/plán) a s cílem vycucát co nejvíc informací a zapamatovat si je - už jen toto mě přirozeně nutí k tvorbě dobře zapamatovatelného silného plánu

mluvení během tréninku - lyžník nemluvil

- sami vyzkoušet, člověk začne přemýšlet jinak (když nevím kam, nemůžu běžet ...)

rozdíl lyžník první a druhý okruh

chuť běžet nesmí převážít hlavu ... váhání je ale stejně často způsobeno absencí plánu, což ústí v "běh někam" (kdyby tam aspoň byla ta buzola, člověk by se měl o co opřít, takhle nemá nic a tápe)

z tohoto všeho pramení PPBK - mantra na všechny druhy chyb

PLÁN

PEČLIVOST (realizace)

BUZOLA

KONCENTRACE (lennost)

zpět na začátek - ČÍM UNIKÁTNĚJŠÍ ZÁCHYTNÉ BODY A LÉPE ZVLÁDNUTÉ SPOJOVACÍ TECHNIKY - HL.BUZOLA, TÍM SILNĚJŠÍ PLÁN, TÍM VÍCE VÍM A MŮŽU RYCHLEJI BĚŽET S MÉNĚ KOUKÁNÍMI DO MAPY, PŘITOM OVŠEM DALEKO BEZPEČNĚJI ... (mj. proto ten důraz na vrstevnice jako na univerzální "řeč" terénu bez ohledu na to, jak to vidí mapař atd.

VŠE ZAČÍNÁ (NEBO KONČÍ) NA ODBĚHU