

Velikonoční soustředění SHK

14.-17.4.2017

Jindřichov, Jizerské hory

POKYNY



Harmonogram (MUHU)

PÁTEK

- 7:50 odjezd BUS z HK Harmonie (8:00 loď)
- 10:00 **(1) stínokruhy** Slovanka (**cestou**)
- 13:30 oběd
- 16:00 **(2) memosudolicho** Břízky (z MUHU)
- 19:00 večere
- 20:00 moderovaná diskuze k dopoledni

SOBOTA

- 8:00 snídaně
- 9:20 odjezd
- 10:00 **(3) middlong** (start 00) Bramberk
- 13:00 oběd, individuální pohovory k (3)
- 18:30 večere + losování štafetek s tmou **(4) nob** Břízky (z MUHU)

Přehledová mapa



NEDELE

- 8:00 snídaně
- 9:20 odjezd
- 10:00 **(5) kombosičák** Bramberk
- 13:00 oběd
- 15:30 **(6) klubové štafety** (z MUHU)
- 18:30 večere

PONDĚLÍ

- ráno velikonoční bojovka (z MUHU)
- 8:00 snídaně
- 9:20 odjezd
- 10:00 **(7) hon na zajíce** Slovanka
- 12:30 oběd
- dobalit a rozjezd domů

Ubytování a stravování

- MUHU (chatamuhu.cz)
- Agátha (chata-agatha.eu)
- Stará koxa (penzionstaraskola.cz)
- Povlečené postele.
- Plná penze PÁ oběd - PO oběd.

Speciální vybavení

čelovka, neoprény, velikonoční propriety

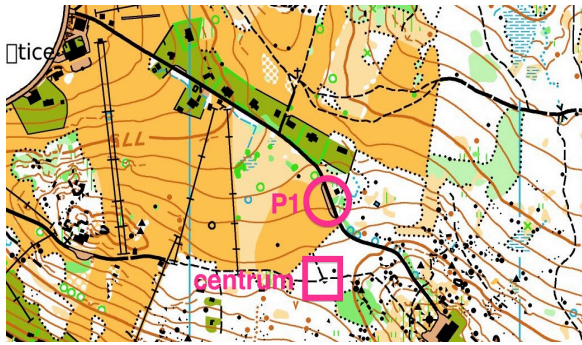
Realizační tým

- sport: Komanec, Jirásek
- MUHU: Hepner
- Agátha: Slovák
- St.Koksa: Šmahlajn, Tomálajn
- tréniři: Mádlová, Hepnerová (žáci)
Slovák, Svoboda (st. žáci)
Netuka, Jedlička (dor., jun.)
- IT: Vojta, Svoboda

Před prvním tréninkem dostane každý 2 mapníky. Budete je mít na celé soustředění, zacházejte s nimi dle vlastního uvážení. Náhradní nebudou.

Za poskytnuté mapové podklady děkujeme klubu Tatran Jablonec (TJN).

(1) stínokruhy



[cesta] 105km/1:40h

[parking = P1]

- auta: 50.7748242N, 15.1942514E

- BUS: výsadek lidí na P1 a parkování jinde

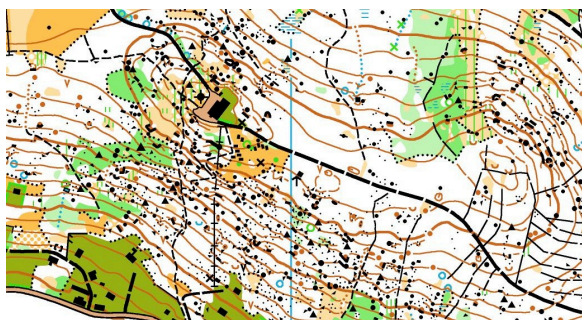
[centrum/start1] viz obr. - z parkingu 0.2km

[trénink] stínované okruhy, 6x 0.8-1.0km

- 2 pokud možno vyrovnání běžci startují najednou na stejný okruh - jeden je vodič, druhý je jeho stín - vodič normálně běží trať, stín běží těsně za ním, snaží se ho pozorovat a získat podněty pro večerní rozbor

- dvojice se mohou měnit - různě mezi sebou a samozřejmě i v rolích vodič/stín
(!) stín si vždy před startem důkladně načte daný okruh, aby se pak mohl již maximálně věnovat pozorování chování vodiče - při načítání mapy klade stín důraz na plán a taktiku (kudy bych běžel, od čeho bych se odrážel, kde bych si dal pozor, ...)

[terén] horský, ale čistá podložka; kamenitý



[mapa] Slovanka 1:10.000 e5m, stav 2016

[kontroly] stojany s lampionky a SI

[SI] ANO

[popisy] jen na mapě

[tempo] závodní, ale ...

(!) 1. je vždy mapa = PPBK

[zaměření]

- opakování startovního momentu

- pochopení našeho chování v lese při OB

[úkol]

- podržet si autonomii výkonu

- ani pod tlakem nezkouzávat ke zpětnému zařazování bez plánu

[pozn.] první trénink, stín za zadkem, bude těžké zkoncentrovat se - zkuste to, je to klíč

[stavitel] Michal Jedlička

(2) memosudolicho

[parking/centrum/start/cíl = MUHU]

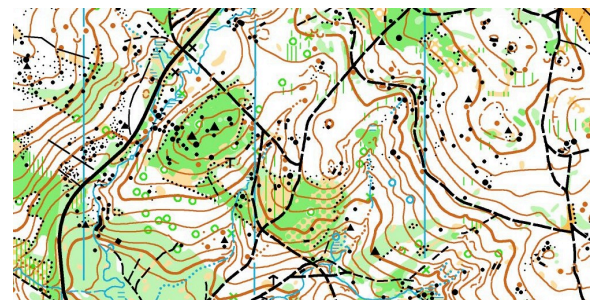
50.7511147N, 15.1936075E

[trénink] sudá-lichá s jednou mapou

- vodič běží bez mapy, tedy po paměti

- stín kontroluje vodiče a zároveň se snaží načíst další postup tak, aby na kontrole nedocházelo k zastavování a dvojice mohla plynule pokračovat dál předáním mapy

[terén] podhorský, členitý



[mapa] Břízky 1:10.000 e5m, stav 2015

[start] od 16h v rozumných intervalech

[sběr] cca od 17h po nejdelší trati

[tratě] 7.5/5.3/3.8km (vše na jedné mapě)

[kontroly] lampionky

[SI] NE

[popisy] jen na mapě

[tempo] přirozeně volnosvižně AP1

[zaměření] tvorba robustního plánu se zapojením základních technik (buzola)

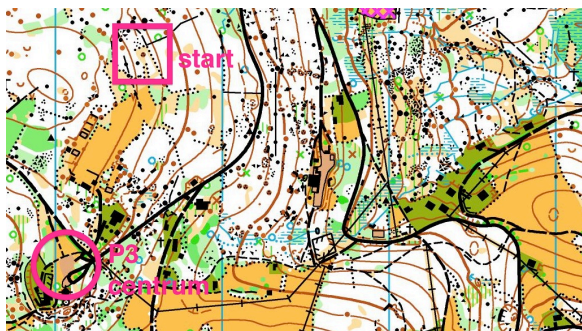
[úkol]

- vytáhnout z mapy to důležité/unikátní v daném místě, propojit to v jednoduchý/silný plán a ten si zapamatovat

[pozn.] tohle není kecací trénink - naopak, při koncentrovaném provedení jde o extrémně rozvojovou záležitost

[stavitel] Martina Hepnerová

(3) middlong



[cesta] 7km/18'

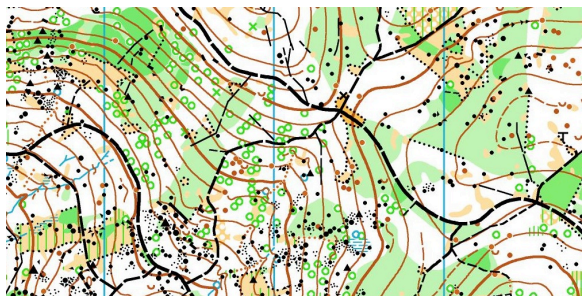
[parking/centrum = P3]

50.7567211N, 15.2059886E

[start/warmup] viz obr. - z parkingu 0.2km

[trénink] delší middle z dílny repre

[terén] horský s těžkou podložkou



[mapa] Bramberk 1:10.000 e5m, stav 2014

[start] 00=10:00h dle startovky

- startovka bude zveřejněna v pátek večer na nástěnce na MUHU a bude i na startu

[cíl] o dost níž než start (=>centrum=350m)

[sběr] cca od 12h s ohledem na okolnosti

[tratě] H 6.6km / D 5.5km

[kontroly] stojany s lampionky a SI

[SI] ANO

[popisy] do ruky i na mapě

[tempo] závod

[zaměření] závodní OB, moderní middle

[úkol]

- stanovit si taktiku a dodržet ji

- PPBK

- předvést to, na co v danou chvíli mám

- užít si to, bojovat

[pozn.]

- téměř přesně před rokem zde jádro repre testovalo svou výkonnost

- tratě jsou totožné, mezičasy máme k dispozici

[stavitel] Radek Novotný

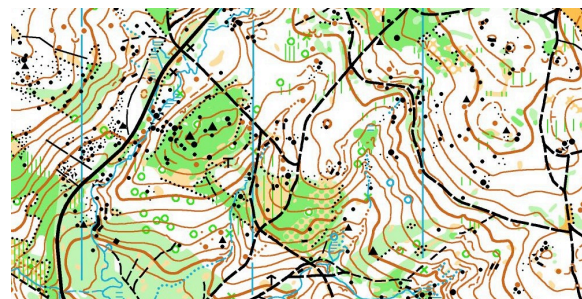
(4) nob

[parking/centrum/start/cíl = MUHU]

50.7511147N, 15.1936075E

[trénink] NOB

[terén] podhorský, členitý



[mapa] Břížky 1:10.000 e5m, stav 2015

[start] s nastupující tmou živelný

[sběr] v neděli odpo (do té doby lze využít)

[tratě] 4.9/3.0km (vše na jedné mapě)

[kontroly] lampionky + reflexy

[SI] NE

[popisy] jen na mapě

[přihlášky]

(!) na ubytování do soboty 14h (nástěnka)

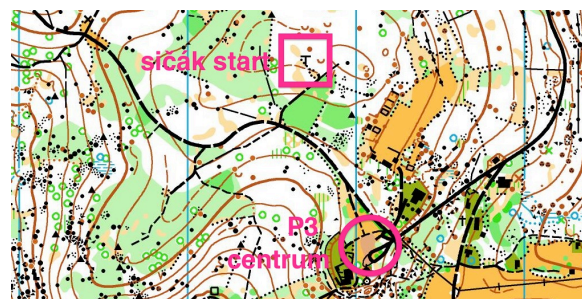
[tempo] přirozeně volnosvižně AP1

[zaměření] vnímání reliéfu při snížené viditelnosti, držení směru

[úkol] robustní navigace = existence plánu a zapojení buzoly

[stavitel] Martina Hepnerová

(5) kombosičák



[cesta] 7km/18'

[parking/centrum/start/cíl = P3]

50.7567211N, 15.2059886E

[start sičák] viz obr. - z parkingu 0.2km

[trénink] kombotech a SI sprint na mapě 1:5.000 na závěr

[terén] horský s těžkou podložkou

[mapa]

- kombo: torzo Bramberku 1:10.000 e5m
- sičák: Bramberk 1:5.000 e5m, stav 2014

[start] živelný v rozumných intervalech

[sběr] cca od 11h po nejdelší trati

[tratě] variabilně 3.8-7.3km dle chuti a možností - vše na jedné mapě

[kontroly]

- kombo: lampionky
- sičák: lampionky a SI

[SI] ANO

[popisy] jen na mapě

[tempo]

- kombo: co technika dovolí
- sičák: závod

[zaměření] nácvik citu pro mapu

[úkol]

- mít plán a užít si to - je to hra
- vyhrát sičák, nebo alespoň mezičas ;)

[stavitel] klub PGP, Václav Komanec

(6) klubové štafetky

[parking/centrum/start/cíl = MUHokolí]

50.7511147N, 15.1936075E

[terén] neodpouštějící



[mapa] MUHU - co je to za jméno?!?, 1:cca3

[start] bude určitě krásnej

[tratě] MUšíš to HULit

MUCinky HUDryhudry

MUDruj HUBEňoure

[kontroly] budou - pasy a občanky s sebou

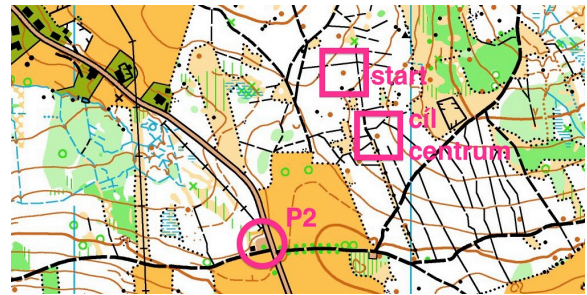
[SI] NE

[tempo] muhuoidní ... ???

[úkol] vyhrát, nezranit se, nenastydnout

[POŘADATEL] Zuzka Jedličková

(7) hon na zajíce



[cesta] 8km/14'

[parking = P2]

- auta: 50.7705889N, 15.2160578E

- BUS: výsadek lidí na P2 a parkování jinde

[centrum/start/cíl] viz obr. - z P2 cca 0.2km

[trénink] 3-4 pokud možno vyrovnání běžci hraji hru "na zajíce"

- jeden ze startu vystartuje a zbylí dva/tři ho začnou (H obvykle po 30-40", D obvykle po cca 1') pronásledovat po stejné trati

- všichni 3 vědí, na které kontrole je "cíl" daného úseku (v popisech panáček)

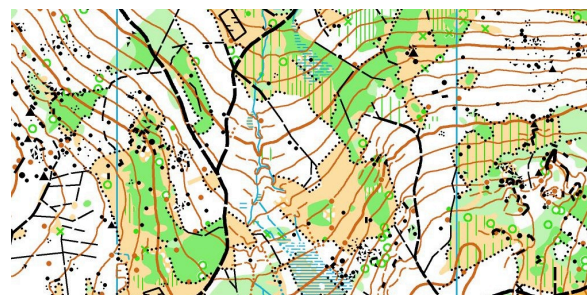
- závodí, kdo bude dřív na této kontrole

- zajíc tak sice může být dostihnut, ale stále svůj skalp uhájit, pokud orazí jako první

- takto se hra opakuje až do cíle

- zajíci se střídají

[terén] horský s těžkou podložkou - opatrně



[mapa] Slovanka 1:10.000 e5m, stav 2016

[sběr] cca od 11:30h s ohledem na okolnosti

[tratě] 6.6/4.6/3.0km (vše na jedné mapě)

6.6km koncipováno pro 3 běžce s

hromadným posledním úsekem do cíle

4.6km koncipováno pro 4 běžce s

hromadným posledním úsekem do cíle

3.0km koncipováno pro 3 běžce

[kontroly] stojany s lampionky a SI

[SI] ANO

(!) na "cílových" kontrolách bude vždy jen jedna jednotka, kterou orazíte poprvé jako

cíl daného úseku a po vydýchání (až budete zase všichni 3 nebo 4 ready) orazíte tu stejnou jednotku jako start dalšího úseku

[popisy] jen na mapě

[tempo] závod, ale ...

(!) 1. je vždy mapa = plán, koncentrace

[zaměření]

- kontaktní OB pod tlakem

- opakování startovního momentu

[úkol]

- podržet si autonomii výkonu

- ani pod tlakem nezkouzávat ke zpětnému

zařazování bez plánu

[pozn.]

- je to poslední trénink, bude těžké

zkoncentrovat se - zkuste to

[stavitel] Michal Jirásek

Veselé Velikonoce! /VV SHK 13.4.2017

POZNÁMKY pro můj příští výkon: