

## ČP Sedlo - PGP - sobota ... pár subjektivních postřehů "jak na to" od kauče

- **PPBK** - platí vždy a všude ... koncentraci tentokrát zručně mixovat s plynulostí
- bude to krátké, ale kopcovité - připravit se psychicky na delší "pomalé" pasáže ... člověk zde může lehce ztratit "flow", ale je to jen o hlavě ...
- les s průměrem kolem 8-10min/km se bude střídat s lesem 5-6min/km => nápor na koncentraci - **změna tempa, obtížnosti, ... aktivní přístup!** ... přemýšlet o tom, v jaké části trati jsem a jak se mám chovat (zrychlit a na chvíli vypnout / zpomalit a zapnout hlavu na max)
- **všichni budou dělat chyby** ... a většina těchto chyb bude z přílišné uspěchanosti, snahy jít "rychle", i když okolní les bude proti ... řešením je **PLYNULOST** ... není to tak vždy ... i při zdánlivě techničtějším závodech (než je např. ČPŠ) rozhoduje velmi často jen "hrubá síla" = fyzický fond a "per to tam" ... tento middle bude jiný ... bude to 1. letošní závod, kdy se vyplatí přemýšlet o taktice ... a tady je právě jasnou odpovědí plynulost ... najít si po startu svoje tempo, nikam se nehnat ... najít rychlost, ve které se budu cítit pohodlně a budu schopen aktivně přemýšlet ... o dohledávkách, změně tempa, volbě postupu, kamenných polích, o popisech kontrol - s tím pak souvisí i náběh ke kontrole ... kdo neví jak na to ...  
... Kent Olson říkával: "Na 1.kontrolu jdi pěšky!"

## nad čím přemýšlet a jaké mapy vystrchat?

- Chvalečský les
- Závora
- Čertovy skrýše