

# Velikonoční soustředění SHK

25.-28.3.2016

Poslův Mlýn, Doksy



## POKYNY

### Program

Pátek 25.3.

- 7:30 odjezd BUS z HK "od lodi"
- 9:30 **(1) opak. starty** Kraví hora (cestou)
- 13:00 oběd
- 15:00 odjezd
- 15:30 **(2) postav-seber** Lískovec
- 18:30 večere
- 20:30 MH k PE E2

Sobota 26.3.

- 7:30 snídaně + obědový balíček
- 8:30 odjezd
- 10:00 **(3) Prague Easter E2** (start 00)
- 15:30 cca návrat
- 18:30 večere + losování štafetek
- 19:30 **(4) NOB** Lesní hotel (přímo z ubyt.)

Neděle 27.3.

- 7:30 snídaně
- 9:00 odjezd
- 9:30 **(5) kombo-okruhy** Oltářík
- 13:00 oběd
- 15:30 **(6) oddílové štafetky** Poslův Mlýn
- 18:30 večere

Pondělí 28.3.

- 6:30 velikonoční bojovka
- 7:30 snídaně
- 8:30 odjezd
- 9:00 **(7) hon na zajíce** Srní
- 13:00 oběd
- dobalit a rozjezd domů

### Ubytování a stravování

Poslův Mlýn, Doksy

<http://www.poslumllyn.cz>

Povlečené postele.

Plná penze PÁ oběd - PO oběd.

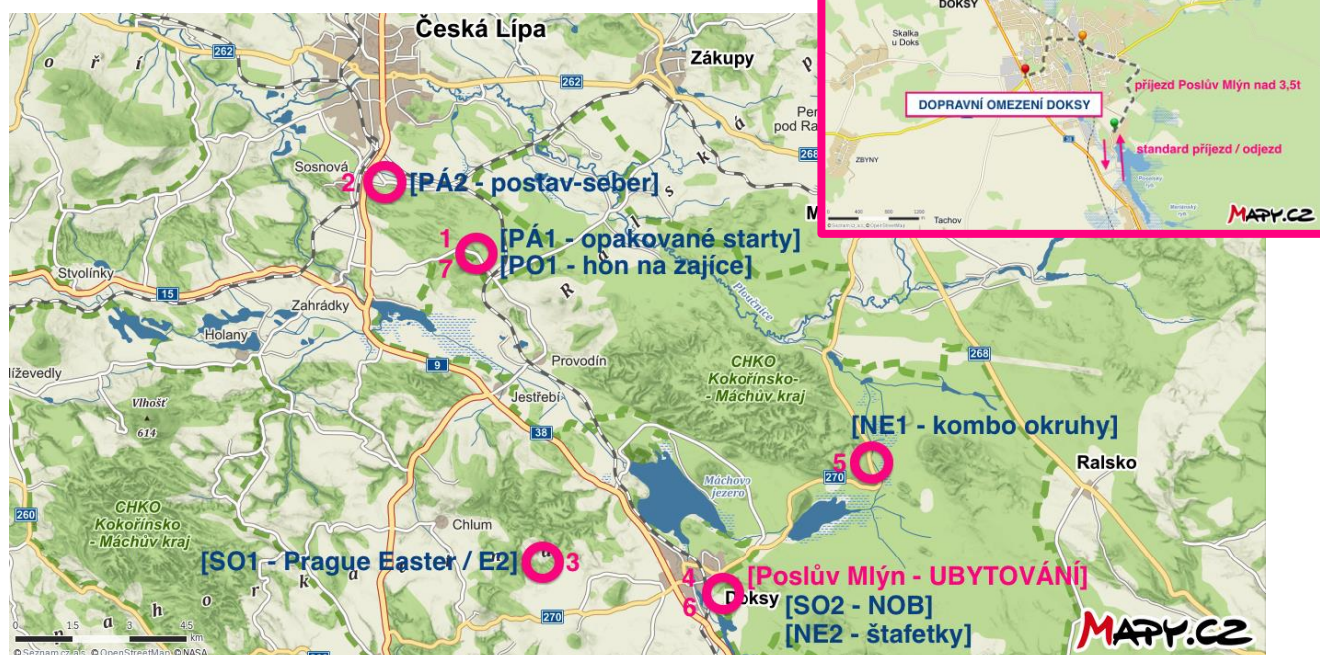
### Speciální vybavení

čelovka, neoprenky, velikonoční propriety

### Realizační tým

Komanec (sport.část), Mechlová (ubyt.)  
trenéři Mádlová, Slovák, Netuka, Jedlička  
IT Vojta, Svoboda

### Přehledová mapa



## (1) PÁ1 - opakované starty



**[cesta]** 122km/1:57h (auta ať zvaží D11)

**[parking auta]** 50.6364667N, 14.5806786E

odbočení malé asfaltky v Srní naproti pile

**[BUS]** výsadek lidí a pak parkování jinde

**[centrum/start1]**

viz obr. - z parkingu 0.2km

**[trénink]** 4 pokud možno vyrovnání běžci

startují najednou, proběhnou trať a

čekají na sebe v cíli (3x) - na trati

jsou tedy 3 starty a 3 cíle (cíl3 obr.)

**[terén]** mírně zvlněný, členitý, bez skal,

mírně snížená viditelnost

**[mapa]** Kraví hora 1:10.000, stav 2014

**(!)** mapa bez cest a bez žluté

**[tratě]** HD 3x 1.7km, farstováno

- každý úsek bude mít svou barvu kódů

**[kontroly]** lampionky s kódem

**[SI]** ANO start/cíl každého úseku

**[popisy]** jen na mapě

**[tempo]** závod, ale ...

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

**[zaměření]**

- kontaktní OB

- opakování startovního momentu

**[úkol]**

- podržet si autonomii výkonu

- ani pod tlakem nezkouzávat ke zpětnému

zařazování bez plánu

**[pozn.]**

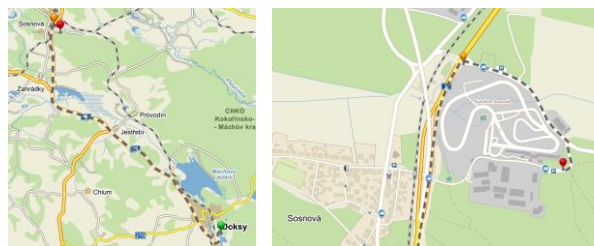
- je to první trénink, bude těžké

zkoncentrovat se - zkuste to

- k porovnání máme mezičasy Repre ČR

**[ukázka mapy]** na konci pokynů

## (2) PÁ2 - postav-seber



**[cesta]** 19km/20'

**[parking/centrum/start/cíl]**

50.6578872N, 14.5421728E

- nebo v lese v těsné blízkosti

**[trénink]** dvojice pokud možno vyrovnaných

běžců startuje najednou, každý z dvojice

postaví kontrolu, poté sebere tu, kterou mu

mezitím postavil spoluběžec, poté se oba

setkají na uzlovce, toto opakují až do cíle

**[terén]** členitý, malé skalky, oblasti se

sníženou viditelností

**[mapa]** Lískovec 1:10.000, stav 2014

**(!)** mapa bez žluté

**[start]** od busu každá čtveřice rozklus (2km)

v rozumných intervalech

**[tratě]** HD 3.2 - 3.3km (2 varianty)

- 2 dvojice mohou startovat najednou

**[kontroly]** lampionky se značkou běžce (fix)

**[SI]** NE

**[popisy]** jen na mapě

**[tempo]** volně - rege, i proto dlouhý rozklus

**[zaměření]**

- pečlivé načtení postupu, dohledávky i

popisu

- hledání osobního flow - momentu, kdy

hlava, tělo i mapa jedno jsou :)

**[úkol]**

- snaha o maximální plynulost

- nepostávat (a je jedno, jak pomalu budete

klusat)

- vždy být v mapě napřed

**[pozn.]**

- tohle není kecací trénink (k tomu využijte

rozklus ;)

- naopak, při koncentrovaném provedení

jde o velmi rozvojovou záležitost

**[ukázka mapy]** na konci pokynů

### (3) SO1 - Prague Easter E2 - KLT



#### POKYNY

**[cesta]** 7km/10'

**[parking/centrum/cíl]**

50°34'9.471"N, 14°35'59.021"E

**[terén]** velmi členitý, skalnaté hřbety a údolí, skály v několika patrech

**[mapa]** Starý Bernštejn 1:10.000, stav 2016

**[start]** 00=10:00h

1.7km/35m

modrobílé fáborky

**[popisy]** jen na shromaždišti

**[tempo]** závod

**[zaměření]**

- závodní OB, volby postupu

**[úkol]**

- stanovit si taktiku a dodržet ji

- PPBK

- předvést to, na co v danou chvíli mám

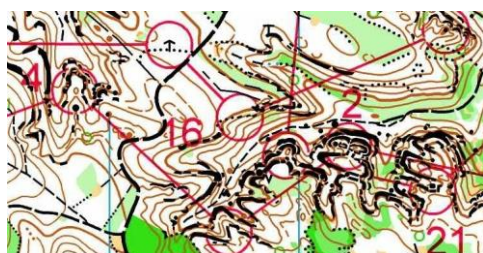
- užít si to

**[pozn.]**

- budeme na shromaždišti téměř celý den, buďte na to připraveni (oblečení)

- u snídani dostane každý obědový balíček

**[ukázka mapy]**



### (4) SO2 - NOB



**[cesta pěšky na start/cíl]** 600m/10'

**[centrum]** ubytování Poslův Mlýn

**[trénink]** NOB

**[terén]** zvlněný, malé skalky

**[mapa]** Králův stolec 1:10.000, stav 2016

**[start]** intervalový živelný až bude tma

**[tratě]** A 6.0km

B 4.7km

C 3.3km

D 2.9km

**[přihlášky]**

**(!)** na ubytování do 16h (nástěnka)

**[kontroly]** lampionky a reflexy

**[SI]** NE

**[popisy]** jen na mapě

**[tempo]** volně - rege, max AP1

**[zaměření]**

- vnímání reliéfu při snížené viditelnosti

- držení směru

**[úkol]**

- robustní navigace (existence plánu a zapojení busoly)

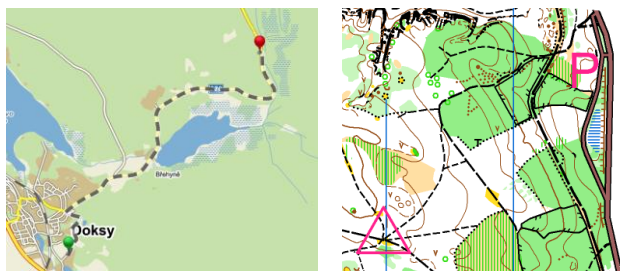
**[pozn.]**

- stejný les (pouze vedlejší prostor) bude za měsíc hostit MČR NOB

**[ukázka mapy]**



## (5) NE1 - kombo-okruhy



**[cesta]** 7km/10'

**[parking]** 50.5944144N, 14.7235894E

**[centrum/start/cíl]**

viz obr. - z parkingu 0.5km/40m

**[trénink]** klasické okruhy okořeněné mapovým překvapením

**[terén]** členitý, malé skalky

**[mapa]** Oltářík 1:10.000, stav 2015

- v různých proměnách

**[start]** ve vlnách v rozumných intervalech

<b>[tratě]</b> memory	1.9km
green	2.4km
contour	1.8km
direction	2.0km
easy	1.8km

**[kontroly]** lampionky a SI

**[SI]** ANO

**[popisy]** jen na mapě

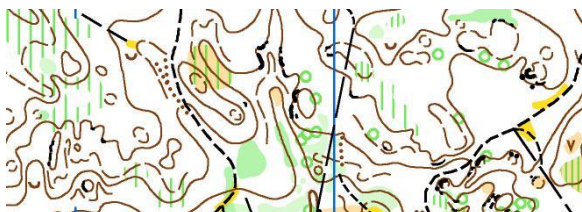
**[tempo]** AP1 (mírně svižně) při zachování mapové plynulosti

**[zaměření]**

- dle daného okruhu

- individuální pokyny před startem

**[ukázka mapy]**



## (6) NE2 - oddílové štafety

**[centrum/start/cíl]**

vše v areálu ubytování - Poslův Mlýn

**[terén]** challenging

**[mapa]** Poslíčku nemel a běž 1:?.000

**[start]** hromadný na nerozumnou stranu

**[tratě]** koukám a nevím

nevím a běžím

běžím a nekoukám

neběžím, ale dělám, že vim kam

zakopávám o himbajspísek

**[kontroly]** lampionky a samolepky ...

**[SI]** NE

**[tempo]** na krev do totálního uhlí

**[úkol]**

- vyhrát a přitom se nezranit a

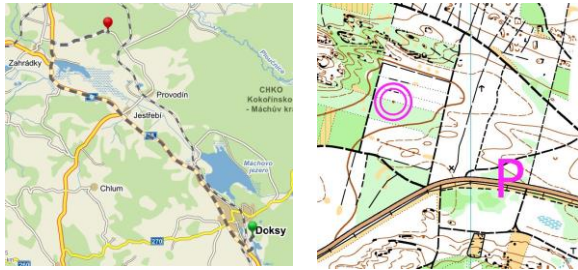
nenastydnout

**[POŘADATEL]** Zuzka Jedličková

**[ukázka mapy]**



## (7) PO1 - hon na zajíce



**[cesta]** 18km/20'

**[parking]** 50.6420958N, 14.5732194E

**[centrum/cíl]**

viz obr. - z parkingu 0.3km

**[trénink]** 3 pokud možno vyrovnaní běžci hrají hru "na zajíce"

- jeden ze startu vystartuje a zbylí dva 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 křížek)
- závodí, kdo bude dřív na této kontrole
- zajíc tak sice může být dostihnut, ale stále svůj skalp uhájít, pokud orazí jako první
- takto se hra opakuje až do cíle
- vymyšleno a postaveno je to tak, že každý z trojice se stane během tréninku zajícem 3x

**[terén]** členitý, malé skalky, oblasti se sníženou viditelností

**[mapa]** Srní 1:10.000, stav 2014

**[start]** z centra/cíle rozklus po trojicích na start (1km) v rozumných intervalech

**[tratě]** H 6,7km

D 6,1km

DK 5,3km

**[přihlášky]**

**(!) den předem do 19h** (nástěnka)

**[kontroly]** 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 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

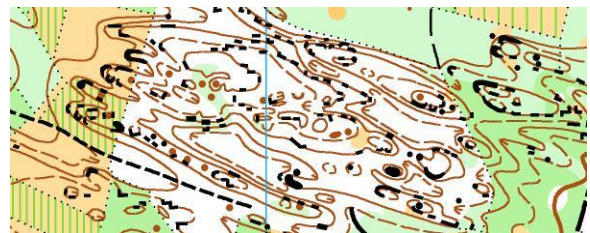
**[úkol]**

- podržet si autonomii výkonu
- ani pod tlakem nezklouzávat ke zpětnému zařazování bez plánu

**[pozn.]**

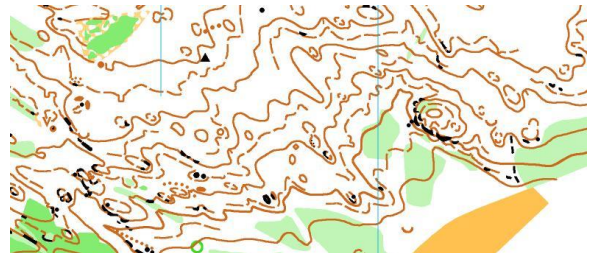
- je to poslední trénink, bude těžké zkoncentrovat se - zkuste to
- k porovnání máme mezičasy Repre ČR z nom.ME 2014

**[ukázka mapy]**



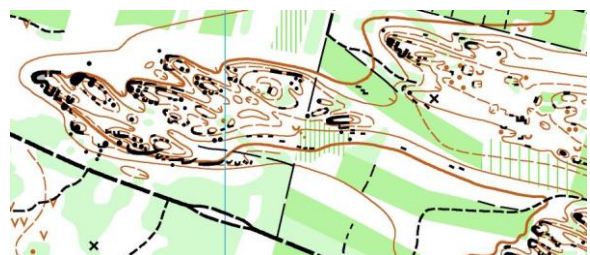
**[ukázka mapy]**

**(1) opak.starty**



**[ukázka mapy]**

**(2) postav-seber**



Veselé Velikonoce! /VV SHK 23.3.2016