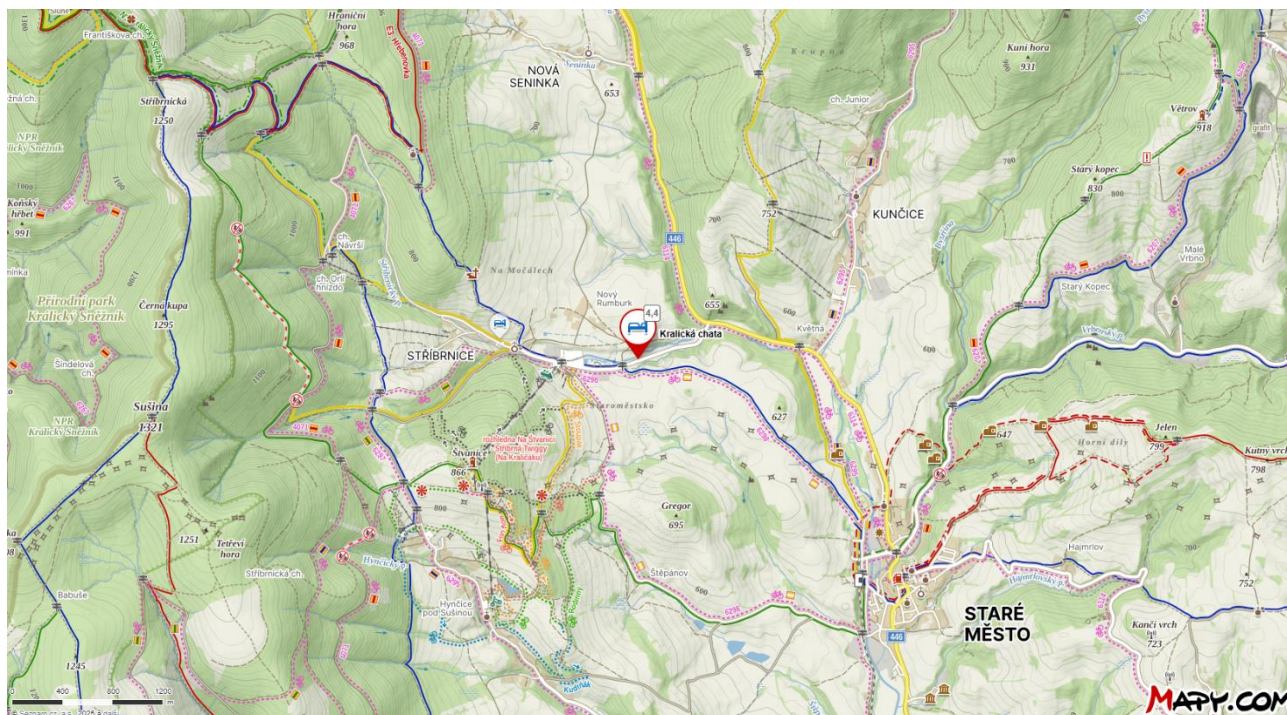


PROGRAM | letní Akademie OB | Staré Město, Stříbrnice

sraz: v úterý 29. 7. do 15:00 - Kralická chata - Staré Město, Stříbrnice ([50.1779367N, 16.9173819E](https://www.google.com/maps/place/50.1779367N,16.9173819E))

ukončení: v neděli 3. 8. po odpolední etapě KO weekend



program:

- 6 x mapový trénink se zaměřením procvičení jemných mapových technik, směrovou i objektovou navigaci; sprintový výjezd do Šumperka
- účast na závodech **MČR v KO sprintu** (sobota) a **KO weekend** (sobota + neděle) – www.zavodu.cz
- večerní sezení - teorie, rozbor
- pokud se nebudeš cítit zdravotně v pořádku, zvaž svou účast (konzultuj)
- [místa tréninků](#)

	AM	PM
ÚT	-	OKRUHY
ST	MIDDLE	VRSTEVNIICOVKA
ČT	SPRINT	DVOJICE
PÁ	KOMBOTECH	výlet
SO	MČR KO sprint / KO weekend E1	
NE	KO weekend E2 + E3	



POPIS TRÉNINKŮ

OKRUHY

- 5 okruhů o celkové délce 6,1 km (možno zkrátit)
- STARTOVKA – ne | SI – ano | WARM UP MAP – ne | POPISY – na mapě
- start 900 m od aut, cíl u aut; start cca od 16:30 do 18:00 (večeře zajištěna od 19:00)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní (mapa je asi 10 let stará, ale měla by fungovat)
- tempo - volně
- ber to jako seznámení s terénem, snaž se pochopit zákres detailů, vnímej výškové poměry; jednotlivé okruhy mají odlišný charakter:
 - linie – důraz na realizaci – kličkování mezi kupkami, nabíhání na body a linie, cílené odbočení
 - delší postupy
 - had – důraz na přesný odběh – pečlivě i navzdory měnícímu se profilu
 - SI – na kontrolách jen stojan s krabičkou (bez lampionu)
 - downhill – závěrečný členitý seběh k autu (bez SI)

MIDDLE

- L – 3,3 km – 15 k | S – 2,7 km – 13 k
- STARTOVKA – ano | SI – ano | WARM UP MAP – ne | POPISY – na mapě i do ruky
- start, cíl poblíž aut
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo – závod (vše pod kontrolou)
- tratě vedou horským lesem s proměnlivým charakterem – detailně mapované porosty (špatná průběžnost i viditelnost) / rychlý přeběh do členitého rychlého prameniště – reaguj na aktuální situaci | důraz na kvalitní plánování a pečlivé provedení

VRSTEVNICOVKA

- společná trať 4,0 km
- STARTOVKA – ano | SI – ano | WARM UP MAP – ne | POPISY – na mapě
- start, cíl 1,1 km od aut
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; jen reliéf, vodstvo, kameny
- tempo – volně
- technický middle v neobvykle členitém, homogenním prostředí – bez rozvahy hrozí zásadní chyby | pečlivě plánuj a hledej zjednodušení (výškové poměry, linie v terénu, výraznější tvary)





SPRINT

- společná trať 3,2 km
- STARTOVKA – ano | SI – ano | WARM UP MAP – ano | POPISY – na mapě i do ruky
- start, cíl poblíž aut (cesta do Šumperka asi 35 min)
- mapa 1 : 4 000, E = 2 m; upravená (priváty, šváby)
- tempo – závod
- trať vede v rychlé sídlištní zástavbě, pozor na upravenou mapu (oliva, šváby) – každý postup mám dopředu promyšlený v celém průběhu
- po tréninku obědová přestávka (dostaneme balíčky na cestu) a případně discgolf

DVOJICE

- společná trať 2,7 km
- STARTOVKA – ano (dle dopoledních výsledků) | SI – ano | WARM UP MAP – ano | POPISY – na mapě
- start, cíl poblíž aut
- mapa 1 : 4 000, E = 2 m
- tempo – závod
- souboje dvojic na 2 okruzích v pořadí AB – BA (rozděleno motýlem) | trať je dost namotaná... dej pozor na zákres tratí, časté křížení a současně situaci v členitém sídlišti (průchody mezi záhony, živými ploty, budovami)
- po tréninku přesun na dráhu (3 km nominační závod RD na ME)

KOMBOTECH

- společná trať 5,1 km (naznačeno zkrácení na 3,6 km)
- STARTOVKA – ne | SI – ne | WARM UP MAP – ne | POPISY – na mapě
- start 500 m, cíl 200 m od aut
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; místy s omezenými informacemi
- tempo – volně
- trať je zaměřena na řešení některých prvků techniky – vnímání výšky, držení směru, náběh na detaily, přesné odběhy

DALŠÍ INFORMACE

cena:	základní cena 3500 Kč; reprezentanti na EYOC 500 Kč, členové TSM-A 1000 Kč, TSM-B 2000 Kč; platby na účet 2131650133/0800, případně lze po akci vystavit hromadnou oddílovou fakturu; v ceně není zahrnuto startovné na závody MČR KO sprint a KO weekend
stravování:	plná penze - začínáme úterní večerí, končíme v neděli obědem; ve ČT a NE obědové balíčky (přibal krabičku na jídlo)
chata:	ubytování na postelích vč. lůžkovin; součástí výbavy nejsou ručníky, takže berte vlastní
s sebou:	věci na běhání (chladno, deštivo), přezůvky, SI, čip, čelovku, GPS (kdo má), průkaz zdravotní pojišťovny
informace:	Mara.C@seznam.cz, 702 135 766

Mára

