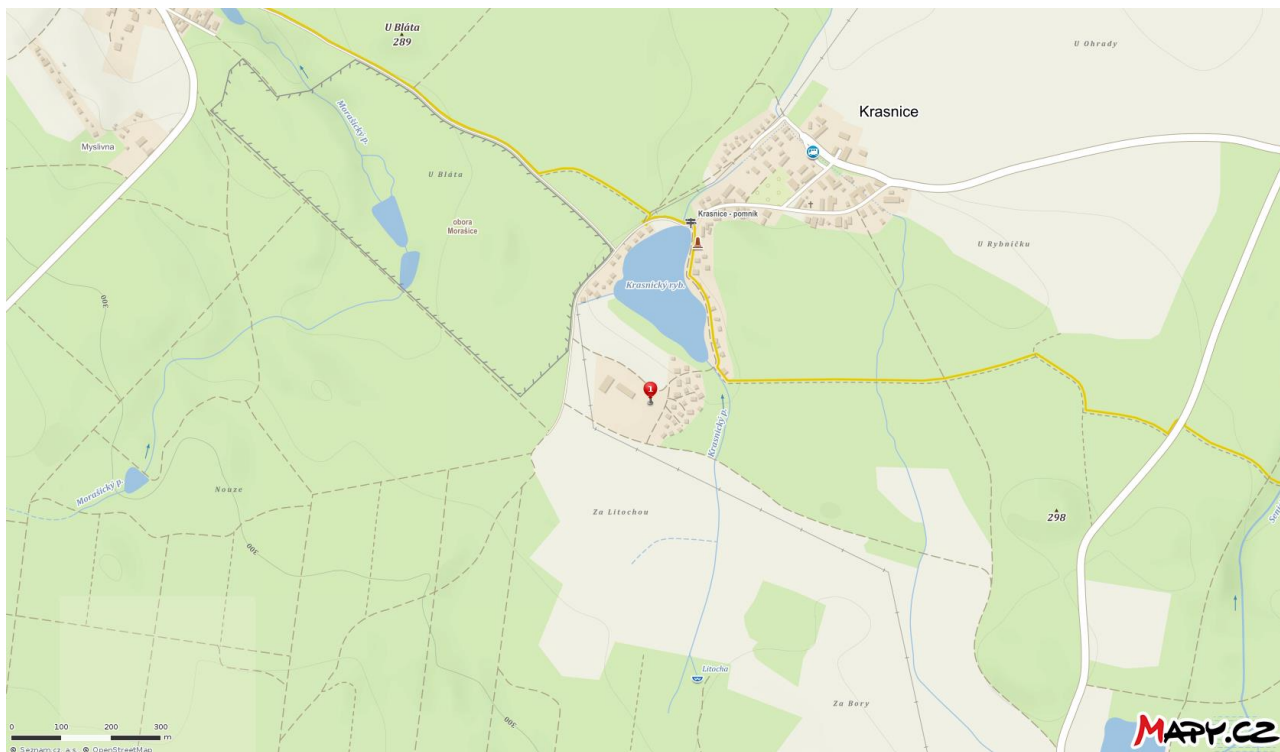


## PROGRAM | zimní Akademie OB – Krasnice | 11. – 15. 2. 2026

**sraz:** ve středu 11. 2. do 17:00 (výběh na trénink po setmění) – [RS Krasnice](#), [49.9939781N](#), [15.5008586E](#)

**ukončení:** v neděli 15. 2. po obědě



### program:

- 8 x mapový trénink se zaměřením na procvičování základních navigačních technik (především práce s buzolou), specifické situace - závodní simulace, kontaktní běh, 2 x sprint
- večerní sezení - teorie, rozbor
- pokud se nebudeš cítit zdravotně v pořádku, zvaž svou účast (konzultuj)

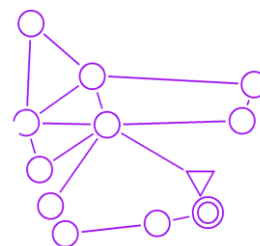
|    | AM         | PM             |
|----|------------|----------------|
| ST | -          | NOB            |
| ČT | KOMBOTECH  | MIDDLE         |
| PÁ | SPRINT     | KOMBOTECH      |
| SO | SPRINTOVKY | DLOUHÉ POSTUPY |
| NE | HROMAŽÁK   | -              |



## POPIS TRÉNINKŮ

### NOB

- D16 – 3,8 km – 11 k | D18 – 4,4 km – 12 | H16 – 4,8 km – 13 k | H18 – 5,6 km – 15 k
- STARTOVKA – ne | SI – ne | WARM UP MAP - ne
- start, cíl u chaty; start cca od 17:45 do 18:30 (večeře zajištěna od 19:30)
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - volně, na kontrolách kódované reflexy
- tratě vedou jak členitějšími pasážemi, tak čistší rovinou, kde je nezbytný cílený běh na směr; tratě jsou rozděleny metodou diamant (ukázka [zde](#)), takže se soustředí na zákres a snaží se o samostatný výkon...



### KOMBOTECH 1

- STARTOVKA – ano | SI – ne | WARM UP MAP - ne
- cvičení zaměřené na navigační plán, práci s buzolou, vnímání vrstevnic
- start, cíl 0,2 km od chaty
- tempo - volné, na kontrolách velké/malé lampiony; ber to jako mapové cvičení a zaměř se na techniku
- hned od chaty (+ také zpět) tě čeká cvičení zaměřené na navigační plán + běh na směr, poté doběhneš na start okruhu, který bude zaměřený na čtení a vnímání vrstevnic
- trénink bude navazovat na přednášku o principech navigace od Radka Novotného – zkus vnímat řečené a aplikuj při tréninku

### MIDDLE

- D16 – 3,3 km – 17 k | D18 – 3,8 km – 17 k | H16 – 3,8 km – 18 k | H18 – 4,4 km – 20 k
- STARTOVKA – ano | SI – ano | WARM UP MAP - ano
- start, cíl 3 km z chaty - využij k rozkluasu a výklusu - z chaty možno odbíhat dle startovky, na místo možno vzít bundu
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; DH16 bez cest | DH18 navíc s omezenými porosty; popisy na mapě i do ruky
- tempo – závodní, ale prioritou je mít situaci pod kontrolou, tomu přizpůsob tempo
- závodní simulace v prostoru s terénními detaily, místy snížená průběžnost i viditelnost; důraz na techniku (odběh a pečlivá práce s buzolou), ale především na řízený pohyb = vím co mě čeká, plánuji záchytné body a jakým způsobem se budu mezi nimi pohybovat

### SPRINT

- D – 3,2 km – 16 k | H – 3,6 km – 18 k
- STARTOVKA – ano | SI – ano | WARM UP MAP - ano
- start, cíl do 200 m od autobusu
- mapa 1 : 4 000, E = 2 m, ISSprOM 2019-2; popisy na mapě i do ruky
- tempo - závodní
- sprintová závodní simulace v městské / sídlištní zástavbě (mapa je zásadně změněná – olivy, švábi) – postupy pečlivě plánuj, vnímej prostupnost terénu (možnost překonání) a dohledávky (vč. popisů)





- pro vyklusání bude připravena trať na upravené mapě s virtuálními multilevely – snaž se vyčíst z mapy možné průchody a přístupy k jednotlivým kontrolám
- na trénink pojedeme autobusem (odjezd v 9 h), berte věci na převlečení a přezutí

#### KOMBOTECH 2

- D16 – 4,4 km – 21 k | D18 – 5,1 km – 24 k | H16 – 5,3 km – 23 k | H18 – 6,1 km – 28 k
- STARTOVKA – ano | SI – ano | WARM UP MAP - ano
- start, cíl 1,6 km z chaty - využij k rozklu a výklu - z chaty možno odbíhat dle startovky, na místo možno vzít bundu
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo – volné
- trať je primárně zaměřena na změny směrů (odběhy, odbočení) v měnícím se prostředí (čistý / zarostlý, bez detailů / členitý,...); v závěru jsou kontroly zaměřené na jemné dohledávky – oraž správnou (popisy bez kódů)

#### SPRINTOVKY

- DH12 – 1,8 km – 11 k, DH34 – 1,8 km – 11 k
- STARTOVKA – ano (dle losování dvoučlenných týmů D+H) | SI – ano | WARM UP MAP - ne
- start, cíl 0,7 km od busu
- mapa 1 : 4 000, E = 2 m, ISSprOM 2019-2
- tempo - závodní
- sprintová závodní simulace - hlídej si své farsty, drž kontakt s balíkem, reaguj na virtuální umělé překážky... podrobnější pokyny k proceduře na startu/předávce/cíli dostanete při večerní seanci + před vyběhnutím
- na trénink pojedeme autobusem (odjezd v 9 h), berte věci na převlečení a přezutí

#### DLOUHÉ POSTUPY

- D16 – 5,0 km – 6 k | D18 – 7,0 km – 8 k | H16 – 6,9 km – 9 k | H18 – 8,7 km – 11 k
- STARTOVKA – ano | SI – ne (možná jen start a cíl) | WARM UP MAP - ano
- start, cíl 1,6 km z chaty
- mapa 1 : 15 000; E = 5 m; bez cest
- tempo - volně-AP1 (netřeba závodit, trénink lze po domluvě zkrátit)
- hrubé plánování na delších postupech, držení směru a přesné náběhy na vytipované body; z fyzického pohledu spíše trénink základní vytrvalosti (důležitý!!!) - doporučuji volně po dopolední palbě... neber to jen jako volný běh s mapou v ruce, snaž se o důsledný běh na směr a sleduj dopředu vytipované informace na trati

#### HROMAŽÁK

- D – 5,2 km – 17 k | H – 6,7 km – 23 k
- STARTOVKA – ne (hromadný) | SI – ano | WARM UP MAP - ano
- start a cíl 1,1 km - využijte k rozklu a výklu
- mapa 1 : 10 000, E = 5 m; kompletní
- tempo - závodní
- závodní simulace, kontaktní závod v porostově členitém terénu i čistá palba; trať rozdělena motýlky





## DALŠÍ INFORMACE

- cena:** základní cena 3300 Kč; členové TSM-A 1500 Kč, TSM-B 2000 Kč; platby na účet 2131650133/0800, případně lze po akci vystavit hromadnou oddílovou fakturu
- chata:** ubytování na postelích vč. lůžkovin; součástí výbavy nejsou ručníky, takže berte vlastní
- s sebou:** dostatek věcí na běhání (počítejte s chladnou i mokrou variantou), přezůvky, SI, čelovku, psací potřeby, průkaz zdravotní pojišťovny, GPS (kdo má); doporučuji teplé věci na převlečení, vitamíny
- informace:** Mara.C@seznam.cz, 702 135 766, 732 136 532

Mára

