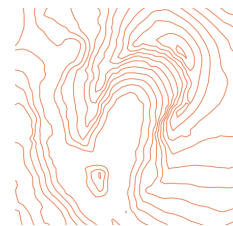


# Pokyny

## Úvodní soustředění

### SCM/TSM JO 2023



- Termín:** pátek 3. 11. – neděle 5. 11. 2023
- Místo:** Zákupy  
Školní turistická ubytovna při ZŠ a MŠ Zákupy  
(<https://zszakupy.cz/pro-verejnost/ubytovna>;  
<https://mapy.cz/s/lemazokejo>)
- Doprava:** Není organizována. Pro domluvu případných spolujízd využijte organizační [tabulku dopravy](#). Pokud budete mít problém dostat se na soustředění, napište.
- Příjezd:** **16:30 - 17:00**  
večeře v 18:00
- Program:** Pátek: večer s fyzioterapeutem, seznamovací hry  
Sobota dopoledne: kombotech okruhy  
Sobota odpoledne: vrstevnicovka  
Sobota večer: rozборы tréninků, přednáška o fungování SCM  
Neděle dopoledne: klasika
- Strava:** zajištěna plná penze, začínáme v pátek večerí, končíme v neděli obědem
- Ubytování:** pokoje s povlečením
- Terén:** skalnatý pískovcový terén (MČR 2022) a další kopcovité terény v okolí Zákup
- Cena:** Výše příspěvku bude stanovena po soustředění, proto budou všechny platby tentokrát probíhat přes fakturu, kterou po soustředění zašleme na kluby. (Na soustředění tedy nic neplatíte.)
- Co s sebou:** **čelovka**, buzola, **čip**, mapník (formát A4), **karimatka** (cvičení s fyzioterapeutem), běžecké oblečení do lesa, teplé oblečení (čelenka, čepice), oblečení na pobyt v místnosti, přezůvky, hygienické potřeby, psací potřeby (červená fixa), **GPS hodinky**, batůžek na věci do auta (Do Lasvic budeme jezdit autem.)

## SOBOTA

### Kombotech okruhy (dop.)

- Místo: Lasvice  
Mapa: 1 : 10 000 / 1 : 5000, e = 5 m  
Tratě: SIčák (1,2 km)  
Vrstevnice (1,4 km)  
Azimuty (2 km)  
Typ tréningu: Tři okruhy zaměřující se na různé orientácké techniky  
Důraz klást na: SIčák - rychlé namapování další kontroly a správný odběh, Vrstevnice - pečlivé vnímání vrstevnic, Azimuty - jít přímo pod čarou, spoléhat se hlavně na buzolu a objekty kolem sebe se "jen jistit"

START	CÍL	RAŽENÍ	STARTOVKA
450 m	jako start	SI	ne

### Vrstevnicovka (odp.)

- Místo: Zákupy  
Mapa: Zákupy 1 : 10 000, e = 5 m, **tvořená od počítače, buďte flexibilní!**  
Tratě: jednotná, ideální postup 4,95 km vzdušně  
Typ tréningu: scorelauf s hromadným startem, kontroly 31-39 za 1 bod, 40-44 3 body, volné tempo, **limit 55 minut**  
Důraz klást na: Nenechat se strhnout davem, rozmyslet si vlastní ideální postup, připravit se na to, že mapa není stoprocentní a spoléhat se hlavně na přesné vrstevnice

START	CÍL	RAŽENÍ	STARTOVKA
1000 m	jako start	SI	hromadák

### Rozbor tréningů, přednáška o SCM (večer)

## NEDĚLE

### Klasika (dop.)

Místo: Lasvice  
Mapa: 1 : 15 000, e = 5 m  
Tratě: DH14: 3,4 km  
D16: 4,4 km  
H16: 6,4 km  
D18: 5,2 km  
H18: 7,5 km

Typ tréninku: Modelový trénink na klasické trati

Důraz klást na: Včas si rozmyslete volby postupů, ale nezapomeňte mít vždy jasný navigační plán (záchytné objekty a přesná dohledávka od jasného objektu před kontrolou). Snažte se po celou dobu udržet konstantní tempo. (Ne, to zpočátku narvat a pak jít pěšky. Začínáte se znovu rozbíhat po náročné sezóně.)

START	CÍL	RAŽENÍ	STARTOVKA
300 m	250 m	SI	ano

Těší se na vás trenéři TSM a SCM JO :-)