

Mapové soustředění TSM+SCM MSK+OLK

Španělsko

25.2.2023 - 6.3.2023

Finální verze

Program

So	am	-	-
	pm	1	Middle
Ne	am	2	Okruhy
	pm	3	Middle
Po	am	4	Dvoukolový Sprint
	pm	5	Middle
Út	am	6	Klasika
	pm	-	-
St	am	7	Okruhy
	pm	8	Middle (noční)
Čt	am	9	Sprint
	pm	10	Middle
Pá	am	11	Klasika
	pm	-	-
So	am	12	Middle
	pm	13	Thierryho N (noční)
Ne	am	14	Thierryho N (denní)
	pm	15	Hromadný start
Po	am	16	Kombotech
	pm	-	-

Realizační tým

Filip, Mirek, LV, Jarda, Tomáš

Vybavení - nezapomeň

- buzola, čip
- světlo na NOB
- boty do terénu i do města
- GPS hodinky
- věci do deště
- teplé oblečení
- kdo používá, tak tejpý
- pro jistotu respirátory
- do wellness - plavky, čepici a gumové boty (žabky, ...)

Doprava

Auty v **7:00 z Opavy** na letiště v Krakově.
Letadlem z Krakova do Alicante v **11:30**.
Auty v **XXX z ubytování** na letiště v Alicante.
Letadlem z Alicante do Krakova v **16:05**.

AUTA ŠPANĚLSKO:

Filip - Kája K, Vašek K, Barča H, Štěpán H
Mirek - Ivča P, Sofie K, Kája O, Vašek M
LV - Natka G, Ondřej G, Jáchym J, Lenka J
Jarda - Petra B, Petr M, Jakub B, Klára B
Tomáš - Eduard V, Jana M, Marián Z, Kája R
Barča - Ema M, Adam Š, Patrik Š, Majda C
David - Jindra B, Jan Š, Ondřej P, Franta O

Ubytování

La Marina Resorts - Guardamar, 5 lůžkové chatky

Lokalita: <https://mapy.cz/s/mapacecaco>



CHATKY:

- 1 - Filip H, Mirek H, Luděk V, Jarda M, Tomáš V
- 2 - Kája K, Majda C, Kája R, Lenka J, Kája O
- 3 - Barča P, Ema M, Ivča P, Sofie K, Klára B
- 4 - Vašek K, Ondřej G, Štěpán H, Barča H, Natka G
- 5 - Janča M, Petra B, Jáchym J, Vašek M, Ondřej P
- 6 - Jindra B, Petr M, Franta O, Adam Š, Patrik Š
- 7 - Marián Z, Eduard V, Jakub B, David Š, Jan Š

1 obývací s kuchyní + 1 koupelna s WC
2 pokoje - manželská postel + 3 jednolůžkové postele

Stravování

Na chatkách je plně vybavená kuchyňka.

Domluvte se nejlépe po skupinkách na vaření.
Nakupovat se jezdí do obchodu kousek od ubytování.

Přednášky

Každý večer je rozbor map u projektoru a informace k dalšímu dni. K rozboru map je potřeba mít nahanou GPS v 3DRerun (kdo nemá účet, tak si jej založte - chvíli trvá, než to zpracují).

Předpověď počasí

Denní teplota okolo 10-20°C, převážně slunečno
(připravte se raději i na dešť a chladnější rána)

1 - Middle

Kdy: sobota PM
Cesta: -
GPS: -
Na start: 500m
Mapa: Guardamar Norte - 1:10 000 / 2,5m
Start: po příjezdu
Kontroly: lampiony / fáborky
Tempo: volně
Zóna: AP0
Plán: poznat mapu a rozběhat se



4 - Dvoukolový Sprint

Kdy: pondělí AM
Cesta: 5min
GPS: 38.1386797N, 0.6774583W
Na start: -
Mapa: San Fulgencio - 1:4 000 / 2m
Start: 10:00
Kontroly: fáborky / -
Tempo: rychle
Zóna: AP3-ANP
Plán: nastartovat rychlý běh a chytit flow



2 - Okruhy

Kdy: neděle AM
Cesta: -
GPS: -
Na start: 1 až 2km
Mapa: Guardamar Norte - 1:10 000 / 2,5m
Start: 10:00
Kontroly: SI
Tempo: středně
Zóna: AP1-AP3
Plán: zkusit na vrstevnicích pochopit terén a případně v něm i rychleji běžet



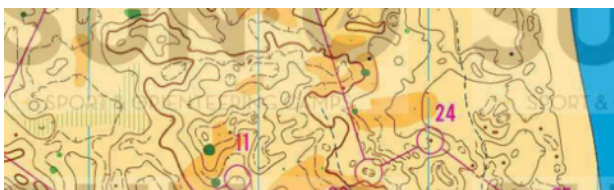
5 - Middle

Kdy: pondělí PM
Cesta: 10min
GPS: 38.0480017N, 0.6568172W
Na start: -
Mapa: La Mata - 1:10 000 / 2,5m
Start: 15:00
Kontroly: lampiony / fáborky
Tempo: volně / svižně
Zóna: AP0-AP1
Plán: vyběhat dopolední sprint na další dunové mapě



3 - Middle

Kdy: neděle PM
Cesta: 20min
GPS: 38.2596083N, 0.5190469W
Na start: -
Mapa: Arenales - 1:5 000 / 2,5m
Start: 15:00
Kontroly: fáborky
Tempo: volně
Zóna: AP0
Plán: užít si zábavu na atypické mapě



6 - Klasika + žebřík

Kdy: úterý AM
Cesta: -
GPS: -
Na start: 500m
Mapa: Guardamar Norte - 1:10 000 / 2,5m
Start: 10:00
Kontroly: fáborky
Tempo: volně
Zóna: AP0
Plán: zužitkovat předchozí tréninky na mapově náročné klasice s potřebou se neustále soustředit



7 - Okruhy

Kdy: středa AM
Cesta: 10min
GPS: 38.0944781N, 0.6460750W
Na start: 1 až 2km
Mapa: Guardamar South - 1:10 000 / 2,5m
Start: 10:00
Kontroly: SI
Tempo: středně
Zóna: AP1-AP3
Plán: vyzkoušet běžet rychle v novém terénu podobném těm předchozím



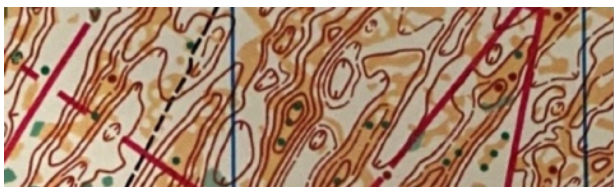
10 - Middle

Kdy: čtvrtek PM
Cesta: 20min
GPS: 38.2197919N, 0.5523172W
Na start: -
Mapa: Santa Pola - 1:7 500 / 5m
Start: 15:00
Kontroly: lampiony / fáborky
Tempo: volně / svižně
Zóna: AP0-AP1
Plán: ustát změnu terénu na hustníkový labyrint s většími kaňony



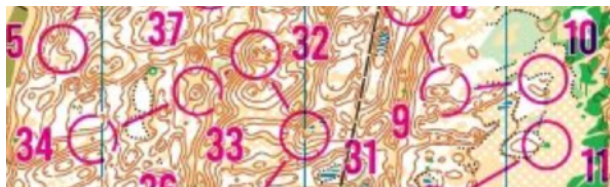
8 - Middle (noční)

Kdy: středa PM
Cesta: 10min
GPS: 38.0944781N, 0.6460750W
Na start: 500m
Mapa: Guardamar South - 1:10 000 / 2,5m
Start: 20:00
Kontroly: lampiony (reflexní)
Tempo: volně
Zóna: AP0
Plán: otestovat první noční ve známém prostoru z dopoledních okruhů



11 - Klasika + žebřík

Kdy: pátek AM
Cesta: -
GPS: -
Na start: 500m
Mapa: Guardamar Norte - 1:10 000 / 2,5m
Start: 10:00
Kontroly: fáborky
Tempo: volně
Zóna: AP0
Plán: vylepšit mapování z minulé klasiky



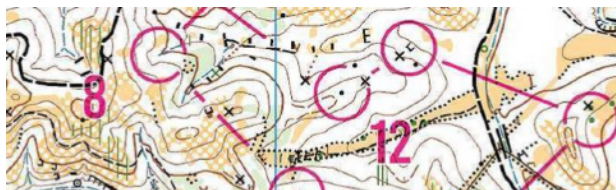
9 - Sprint

Kdy: čtvrtek AM
Cesta: 35min
GPS: 38.3542622N, 0.4914417W
Na start: -
Mapa: Alicante - 1:3 000 / 2m
Start: 10:00
Kontroly: fáborky / -
Tempo: rychle
Zóna: AP3-ANP
Plán: zvládnout mapově i fyzicky náročný sprint v několika patrech propletených průlezkami a schody



12 - Middle

Kdy: sobota AM
Cesta: 40min
GPS: 38.0753081N, 1.1018775W
Na start: -
Mapa: Coto Cuadros- 1:10 000 / 5m
Start: 10:00
Kontroly: fáborky
Tempo: volně
Zóna: AP0
Plán: zaměřit se na vrstevnice v náročném kopcovitém terénu



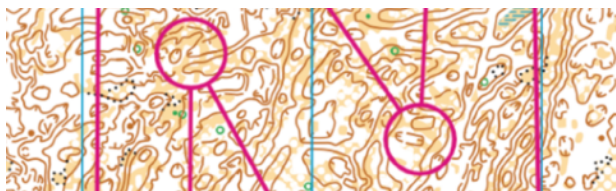
15 - Hromadný start

Kdy: neděle PM
Cesta: 5min
GPS: 38.1444058N, 0.6594983W
Na start: -
Mapa: El Molar - 1:10 000 / 5m
Start: 15:00
Kontroly: fáborky
Tempo: svižně / středně
Zóna: AP1-AP2
Plán: ustát ve skupině vlastní farsty v leteckém terénu



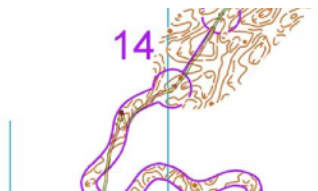
13 - Thierryho N (noční)

Kdy: sobota PM
Cesta: -
GPS: -
Na start: 2km
Mapa: Guardamar Norte - 1:10 000 / 2,5m
Start: 20:00
Kontroly: SI
Tempo: zavodně
Zóna: AP2-AP3
Plán: vrchol soustředění - v závodním tempu zvládnout bez chyb



16 - Kombotech

Kdy: pondělí AM
Cesta: -
GPS: -
Na start: 500m
Mapa: Guardamar Norte - 1:10 000 / 2,5m
Start: 10:00
Kontroly: fáborky
Tempo: volně
Zóna: AP0
Plán: vyzkoušet si naučené dovednosti na mapově náročném kombotechu



14 - Thierryho N (denní)

Kdy: neděle AM
Cesta: -
GPS: -
Na start: 2km
Mapa: Guardamar Norte - 1:10 000 / 2,5m
Start: 10:00
Kontroly: lampiony / fáborky
Tempo: volně
Zóna: AP0
Plán: podívat se na chyby z minulého večera

