Zlín 2023

Soustředění zaměřené na adaptaci a vylazení pro domácí terény (závody) první poloviny sezóny.

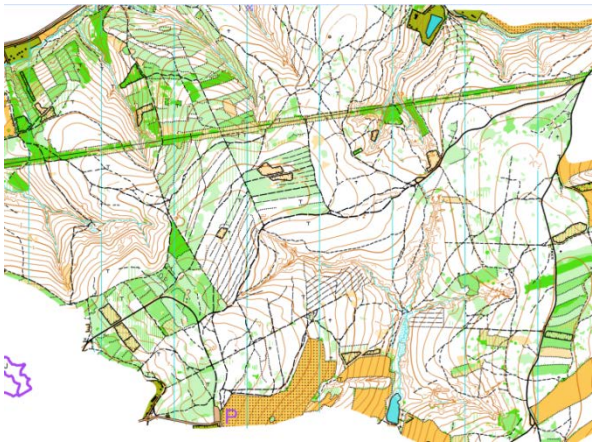
Auta:
Mirek *(Opava, ADIV-Globus, 14:30, tel: 602719817):*
Barča H., Natka G., Kája R., Ondra G., Štěpán H., Vašek K., Sam K.
Martin Sch. *(Ostrava, Ikea, 14:30, tel: 739242975):*
Eliška B., Terka K., Mateusz M., Ondřej Č., Jakub B., Marián Z.
Jarda *(Ostrava, Ikea, 14:30, tel:730643238):*
Jana M., Eliška P., Kristýna Č., Kája K.
Filip *(Brno, Přerov, tel: 606169435):*
Léňa J.

Ubytko:
Domov mládeže, Růmy 4050, Zlín
1. Martin Sch., Mirek H.
2. Filip H., Jarda M.
3. Barča H, Natka G.
4. Kája R., Lenka J.
5. Ondra G., Štěpán H.
6. Vašek K., Sam K.
7. Jana M., Eliška P., Kristýna Č.
8. Kája K., Petra B. (od So)
9. Eliška B., Terka K.
10. Mateusz M., Ondřej Č.
11. Jakub B., Marián Z.

V místě kuchyňka **bez nádobí**. Pro oběd a večeře je nedaleko Pizzerie a jídelna (bydlíme nedaleko centra). Vemte si dostatečné trvanlivé zásoby.

Pátek 5.5.

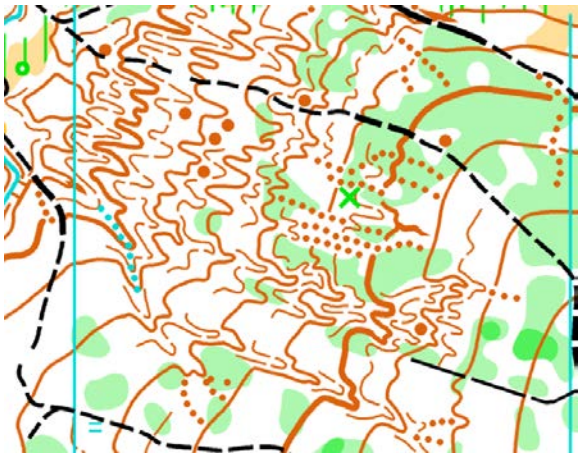
17:00 Línie
49.2427447N, 17.7131017E
Mapa Štákovy Paseky
Před ubytováním (sraz na místě po cestě)
Volně, minikrátká svižně
Línie + minikrátká (SI)
Tratě A (7000), B (4500)
Bez značení
Běžet přesně po línii. Neustále orientovaná mapa. Pozor na rovnou línii!!



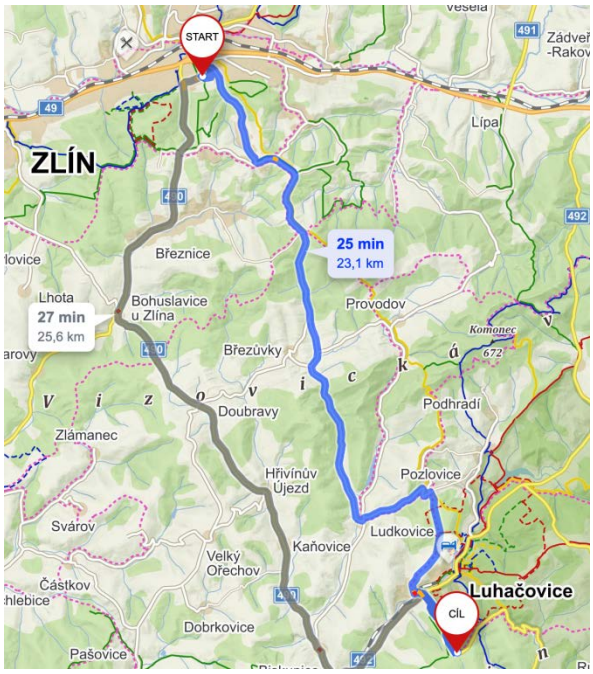
19:00 večeře (individuální)
20:00 přednáška:
Jana Knapová a její repre cesta.
Příprava na sobotní tréninky.
23:00 večerka

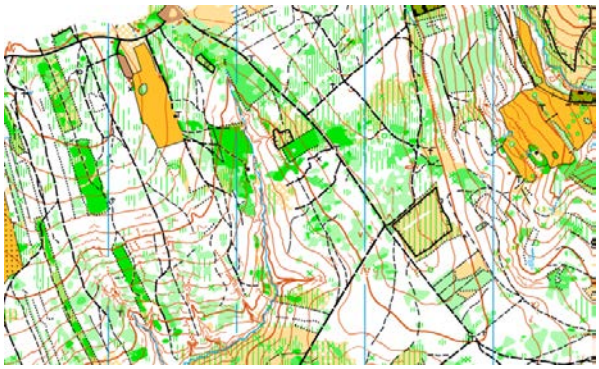
Sobota 6.5.

8:00 snídaně (individuální)
10:00 (9:30 odjezd) Okruhy
49.0711272N, 17.7846953E
Svižně (AP2-AP3)
3 okruhy 10 min.
SI, Popisník
Tréninková mapka
Mapa Kamenná (LCE) 1:10000
Jemně členitý mírně svažitý terén, údolí, rýhy, kupky, ...
Tempo vysoké, ale prioritou je mapově plně pod kontrolou. Směr, odběhy, náběhový bod, dohledávka.



12:30 oběd (individuální)
15:00 odjezd na trénink Kombotech
Had, minikrátká, švýcarská hra
49.0820722N, 17.7601947E
Volně, minikrátkou svižně
Tratě A (7000), B (5000)
SI, Lampióny
Užít si zábavný trénink, prolítnout SI-čák.





19:00 večeře (individuální)
20:00 přednáška:
Přednáška Sprint, rozbor okruhy, příprava na tréninky dalšího dne.
23:00 večerka

Neděle 7.5.

8:00 snídaně

10:00 … (odjezd 9:50) **Sprintové farstované úseky**

49.2362092N, 17.6668069E

Mapa Jižní Svahy (Zlín), 1:4000

Rychle (AP3-APN), 6 úseků ca 3 minuty

Bez značení

Vysoké sprintové nasazení, nebojte se rozběhnout, máte pauzu mezi úseky na zotavení a přesun (2 minuty).

Pozor na novinky mapového klíče.

12:30 oběd

15:00 Hromaďák (farstovaný)

49.2110633N, 17.5049181E

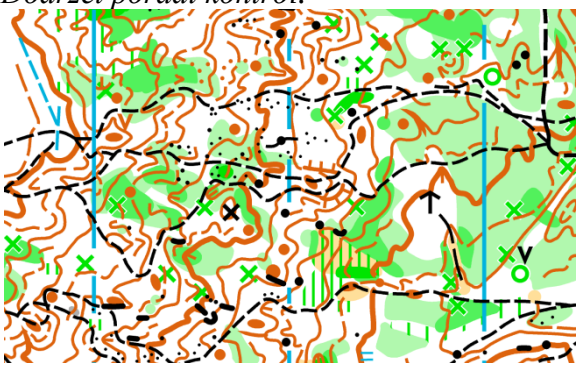
Svižně, SI

technický trénink 20-30 minut +

tréninková mapa na rozběhání a vyběhání

Mapa Hliniště (Zlín) 1:5000

Dodržet pořadí kontrol.



19:00 večeře

20:00 přednáška:

Rozbor sprint a hromaďáku, příprava kl.

23:00 večerka

Pondělí 8.5.

8:00 snídaně (individuální)

10:00 … (odjezd 8:30 ??) Klasika

49.3091994N, 17.6723108E

Mapa Lukoveček (Zlín), 1:15000

(AP1-AP2)

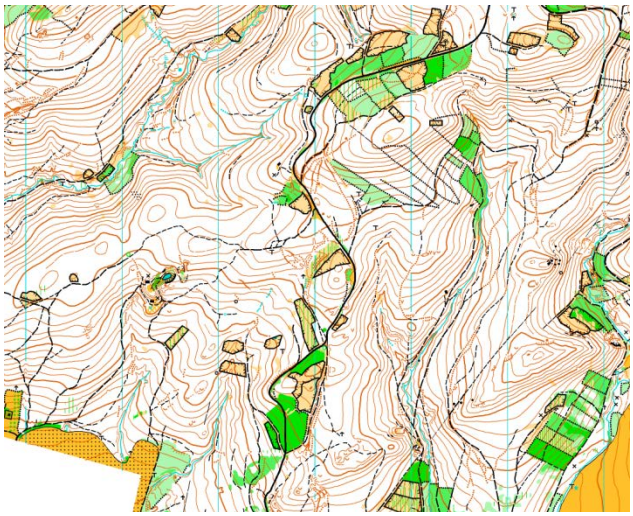
Tratě A+ (8500), A (5900) B (4900)

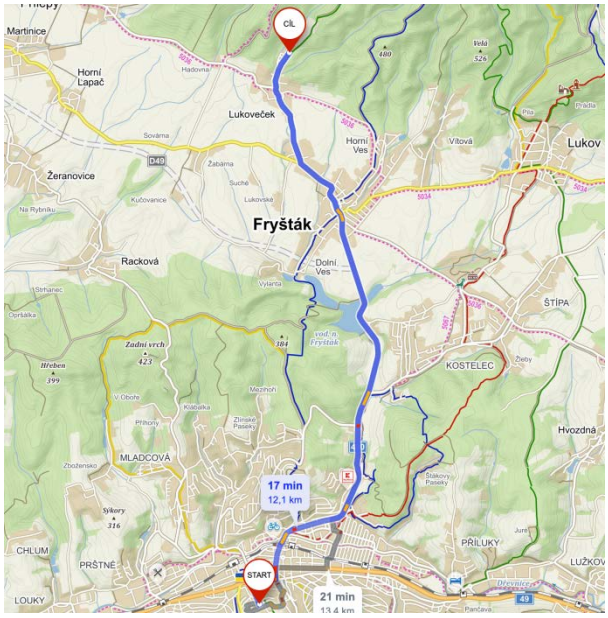
Lampióny/fáborky

Klasická Zlínská klasika. Mapa 1:15000.

Kopcovitý členitý terén. Dlouhé postupy.

Důraz na volbu a následnou realizaci.





Odjezd zpět směr domov přímo z tréninku