

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

2-3 lůžkové pokoje, rozdělení bude
zveřejněno na stránce soustředění.

V místě kuchyňka **bez nádobí.**

Vybavená je: sporák, mikrovlnka, varná
konvice, lednice.

Pro oběd a večeře je nedaleko Pizzerie a
jidelna (bydlíme nedaleko centra). Vemte
si dostatečné trvanlivé zásoby.



Pátek 5.5.

16:30 Línie

49.2427447N, 17.7131017E

Mapa Štákovy Paseky

Před ubytováním (sraz na místě po cestě)

Volně, minikrátká svižně

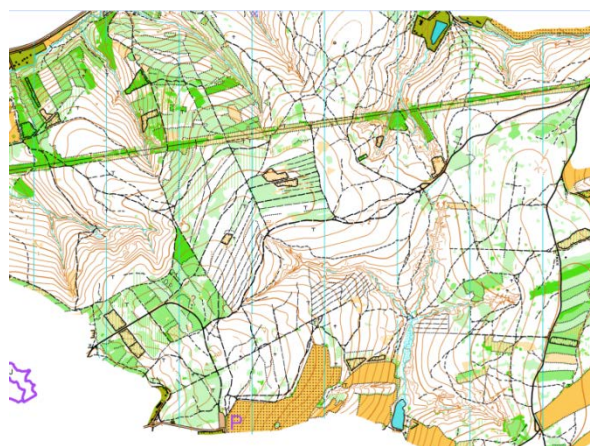
Línie + minikrátká (SI)

Tratě A (7000), B (4500)

Bez značení

Běžet přesně po línii. Neustále

orientovaná mapa. Pozor na rovnou línii!!



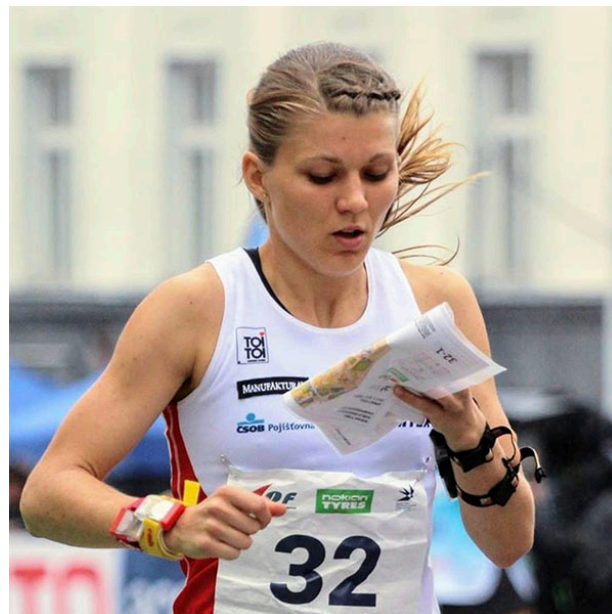
18:30 večeře (individuální)

20:00 přednáška:

Jana Knapová (osobně) a její úspěšná
reprezentační cesta.

Příprava na sobotní tréninky.

23:00 večeřka



Sobota 6.5.

8:00 snídaně (individuální)

10:00 (9:30 odjezd) Okruhy

49.0711272N, 17.7846953E

Svižně (AP2-AP3)

3 okruhy 10 min.

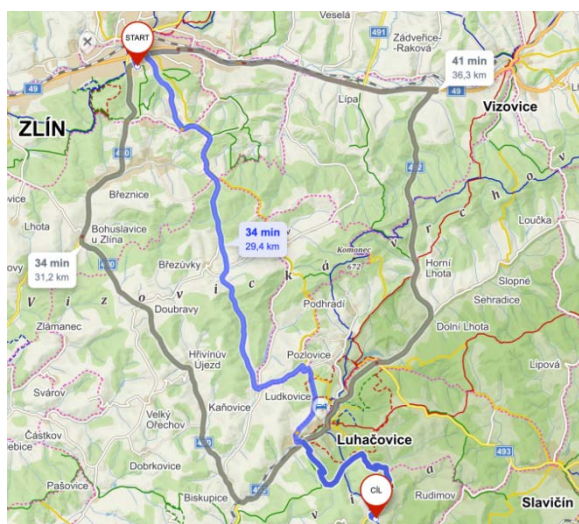
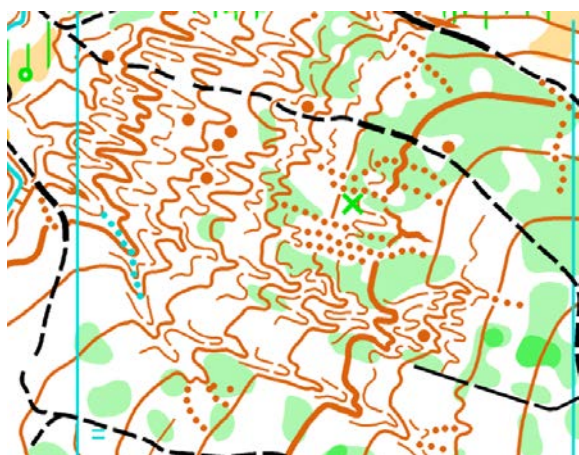
SI, Popisník

Tréninková mapka

Mapa Kamenná (LCE) 1:10000

Jemně členitý mírně svažité terén, údolí, rýhy, kupky, ...

Tempo vysoké, ale prioritou je mapově plně pod kontrolou. Směr, odběhy, náběhový bod, dohledávka.



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, proltnout SI-čák.



18:30 večere (individuální)

20:00 přednáška:

Přednáška Sprint, rozbor okruhy, příprava na tréninky dalšího dne.

23:00 večerka

12:30 oběd (individuální)

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 **Hromadák (farstovaný)**

49.2110633N, 17.5049181E

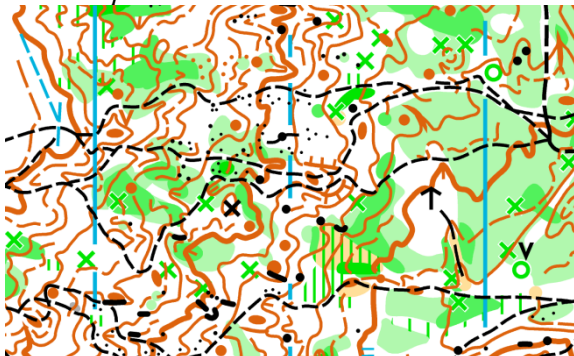
Svižně, SI

technický trénink 20-30 minut +

tréninková mapa na rozběhání a vyběhání

Mapa Hlaniště (Zlín) 1:5000

Dodržet pořadí kontrol.



18:30 večere

20:00 přednáška:

Rozbor sprint a hromadáku, 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)

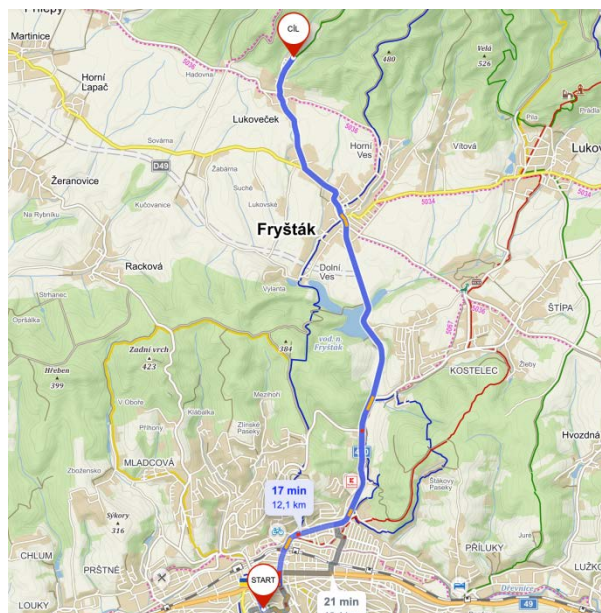
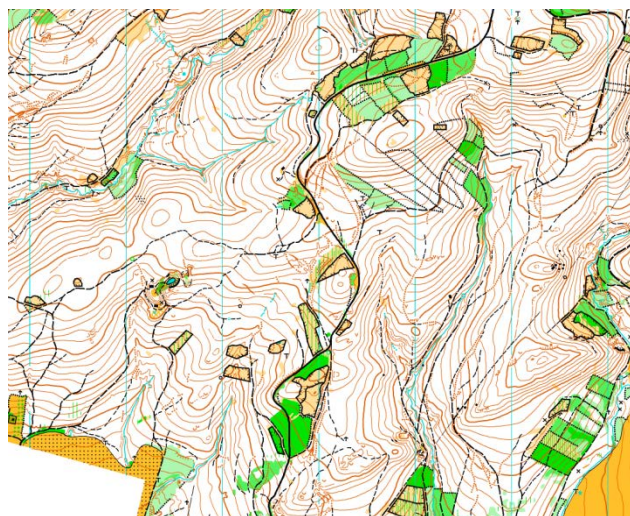
Tratě A+ (8500), A (5900) B (4900)

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