

# Mapové soustředění TSM+SCM MSK+OLK

## Španělsko

### 9.12.2023 - 17.12.2023

#### Finální verze

## Program

So	am	-	-
	pm	1	Middle
Ne	am	2	<b>Okruhy</b>
	pm	3	Middle
Po	am	4	<b>Klasika</b>
	pm	5	<b>Sprint</b>
Út	am	6	90 kontrol (1/2)
	pm	-	-
St	am	7	<b>Okruhy</b>
	pm	8	Noční (hromadný start)
Čt	am	9	<b>Middle</b>
	pm	10	<b>Sprint</b>
Pá	am	11	90 kontrol (2/2)
	pm	-	-
So	am	12	Middle
	pm	13	<b>Thierryho N (noční)</b>
Ne	am	14	AP1 / Kombotech
	pm	-	-

## Realizační tým

Filip, Mirek, Vojcek, Denisa

Výpomoc: Tomáš Č (doktor), Janka, Jarda, Tomáš V

## Vybavení - nezapomeň

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

## Předpověď počasí

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

## Doprava

Letadlem z Krakova v **7:30**. Návrat zpět v **18:05**.

## AUTA ŠPANĚLSKO:

viz web

## Ubytování

**La Marina Resorts - Guardamar**, 5 lůžkové chatky

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



## CHATKY:

viz web

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).

**So** - 20:00 až 21:00

**Ne** - 20:00 až 21:00

**Po** - 20:00 až 21:00

**Út** - 20:00 až 21:00

**St** - není (noční trénink)

**Čt** - 20:00 až 21:00

**Pá** - 20:00 až 21:00

**So** - není (noční trénink)

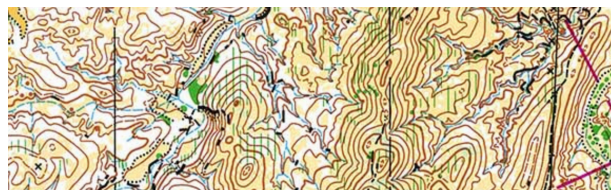
## 1 - Middle

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



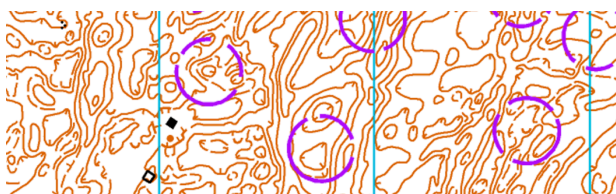
## 4 - Klasika

Kdy: pondělí AM  
Cesta: 95min  
GPS: 38.1349236N, 1.7312403W  
Na start: -  
Mapa: Coto Maravillas - 1:15 000 / 5m  
Start: 10:00  
Kontroly: lampiony / fáborky  
Tempo: volně-svižně  
Zóna: AP0-AP1  
Plán: nabrat objem na klasice v rozmanitém terénu plném vyschlých potůčků



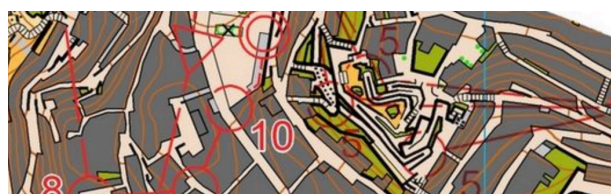
## 2 - Okruhy

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 - Sprint (2 části)

Kdy: pondělí PM  
Cesta: 10min (z dopoledne)  
GPS: 38.0946992N, 1.7939581W  
Na start: 1km  
Mapa: Cehegín - 1:3 000 / 2,5m  
Start: 15:00  
Kontroly: -  
Tempo: rychle  
Zóna: AP3-ANP  
Plán: Historické městečko v kopci s mapovou náročností



## 3 - Middle

Kdy: neděle PM  
Cesta: 10min  
GPS: 38.0617164N, 0.6557464W  
Na start: -  
Mapa: La Mata - 1:10 000 / 2,5m  
Start: 15:00  
Kontroly: fáborky / -  
Tempo: volně  
Zóna: AP0  
Plán: pohodový trénink v trochu náročnějších dunách s hustníky



## 6 - 90 kontrol (1/2)

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



## 7 - Okruhy

Kdy: středa 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: vyzkoušet běžet rychleji než poslední a stále stíhat mapu



## 10 - Sprint (intervaly)

Kdy: čtvrtek PM  
Cesta: 10min (z dopoledne)  
GPS: 38.6051608N, 1.1170222W  
Na start: -  
Mapa: Yecla - 1:4 000 / 2m  
Start: 15:00  
Kontroly: -  
Tempo: rychle  
Zóna: AP3-ANP  
Plán: intervaly v kopcovitém městečku s technickými i běžeckými pasážemi



## 8 - Noční (hromadný start)

Kdy: středa PM  
Cesta: 10min  
GPS: 38.0480017N, 0.6568172W  
Na start: -  
Mapa: La Mata - 1:10 000 / 2,5m  
Start: 20:00  
Kontroly: lampiony (reflexní)  
Tempo: volně  
Zóna: AP0  
Plán: otestovat první noční s hromadou lidí běžících kolem a nestáhnout se



## 11 - 90 kontrol (2/2)

Kdy: pátek AM  
Cesta: -  
GPS: -  
Na start: -  
Mapa: Guardamar South - 1:10 000 / 2,5m  
Start: 10:00  
Kontroly: fáborky / -  
Tempo: volně  
Zóna: AP0  
Plán: vylepšit mapování z minulých 90k



## 9 - Middle

Kdy: čtvrtek AM  
Cesta: 80min  
GPS: 38.5946839N, 1.1522439W  
Na start: -  
Mapa: Fuente el Alamo  
Start: 10:00  
Kontroly: -  
Tempo: svižně-středně  
Zóna: AP1-AP2  
Plán: odpočinout si od písku ve zvláště zvlněném terénu s množstvím rýh a skalek



---

## 12 - Middle

Kdy: sobota AM  
Cesta: -  
GPS: -  
Na start: -  
Mapa: Guardamar Norte - 1:10 000 / 2,5m  
Start: 10:00  
Kontroly: lampiony / fáborky  
Tempo: volně  
Zóna: AP0  
Plán: rozběhat a rozmapovat se před  
večerním hvězdným tréninkem



---

## 13 - Thierryho N (noční)

Kdy: sobota PM  
Cesta: 5min  
GPS: 38.1132797N, 0.6510667W  
Na start: -  
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



---

## 14 - AP1 / Kombotech

Kdy: neděle AM  
Cesta: -  
GPS: -  
Na start: -  
Mapa: Guardamar Norte - 1:10 000 / 2,5m  
Start: 10:00  
Kontroly: -  
Tempo: volně / svižně  
Zóna: AP0 / AP1  
Plán: Užít si AP1 na asfaltu ve skupině nebo  
otestovat naučené dovednosti v lese  
na kombotechu

