

# Mapové soustředění TSM+SCM MSK+OLK

## Španělsko

### 3.3.2024 - 10.3.2023

### Finální verze

## Program

Ne	am	-	-
	pm	-	-
Po	am	1	Middle
	pm	2	<b>Sprintové intervaly</b>
Út	am	3	Middle
	pm	4	<b>Okruhy</b>
St	am	5	Klasika
	pm	-	-
Čt	am	6	<b>Sprintové intervaly</b>
	pm	7	<b>Noční (hromadný start)</b>
Pá	am	8	55 kontrol
	pm	-	-
So	am	9	<b>Okruhy</b>
	pm	10	Kombotech
Ne	am	11	<b>Hromadný start</b>
	pm	-	-

## Realizační tým

Filip, Mirek

Výpomoc: Johana, Mele

## Vybavení - nezapomeň

- buzola, čip
- světlo na NOB
- boty do terénu i do města
- GPS hodinky
- věci do deště
- teplé oblečení
- kdo používá, tak tejpý

## Předpověď počasí

Denní teplota okolo 8-12°C, převážně slunečno (připravte se raději i na déšť a chladnější rána)

## Doprava

Letadlem z Prahy v **14:20**. Návrat zpět v **20:55**.

## AUTA ŠPANĚLSKO:

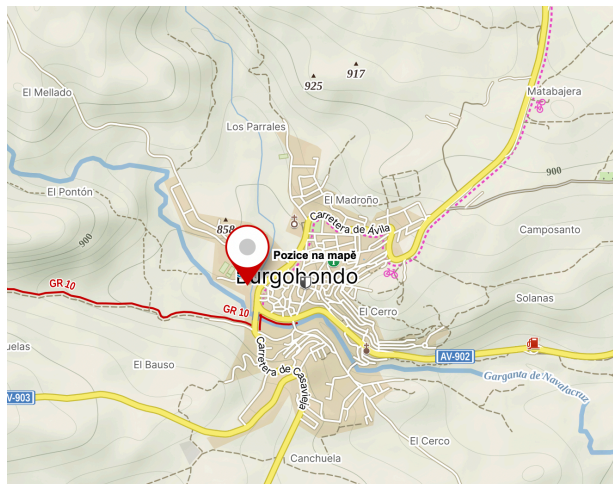
viz web

## Ubytování

### Casas rurales de Gredos - Burgoñondo

Dvoupokojové apartmány - [odkaz](#)

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



### APARTMÁNY:

viz web

Dvoupatrové buňky

- dole kuchyň s obývacím
- nahoře 2 pokoje až pro 6 osob (3+3)
- několik koupelen
- některé buňky jsou dole spojené

## Stravování

Na buňkách je plně vybavená kuchyňka.

Domluvte se nejlépe po skupinkách na vaření.

Nakupovat se dá v menších obchodech u ubytování, případně po tréninku autem.

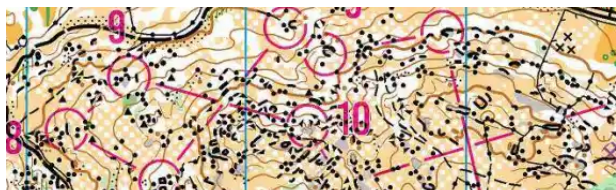
## Přednášky

Každý večer je rozbor map u projektoru a informace k dalšímu dni. K rozboru map je potřeba mít nahanou GPS v Liveloxu.

Heslo k mapám: max24

## 1 - Middle

Kdy: pondělí AM  
Cesta: -  
GPS: -  
Na start: 1km  
Mapa: Cerro del Madroño - 1:7 500 / 5m  
Start: 10:00  
Kontroly: fáborky  
Tempo: volně-svižně  
Zóna: AP0-AP1  
Plán: poznat mapu a rozběhat se



## 4 - Okruhy

Kdy: úterý PM  
Cesta: 5min  
GPS: 40.4169919N, 4.7610283W  
Na start: -  
Mapa: Burgohondo Este - 1:10 000 / 5m  
Start: 15:00  
Kontroly: fáborky / lampiony  
Tempo: středně  
Zóna: AP1-AP3  
Plán: nenechat se unést otevřenou krajinou do rychlejšího tempa a chyb



## 2 - Sprintové intervaly

Kdy: pondělí PM  
Cesta: 15min  
GPS: 40.4779167N, 4.6818333W  
Na start: -  
Mapa: San Juan de la Nava - 1:3 000 / 2,5m  
Start: 15:00  
Kontroly: -  
Tempo: rychle  
Zóna: AP3/ANP  
Plán: v zakyselení volit volby a proplést se uličkami



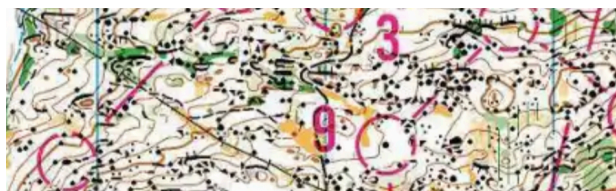
## 5 - Klasika

Kdy: středa AM  
Cesta: 80min  
GPS: 40.6561111N, 4.2001111W  
Na start: -  
Mapa: Peguerinos Vintage - 1:10 000 / 5m  
Start: 10:00  
Kontroly: fáborky  
Tempo: volně  
Zóna: AP0  
Plán: prostřídat technické a běžecké pasáže v horách 1500 m.n.m.



## 3 - Middle

Kdy: úterý AM  
Cesta: 35min  
GPS: 40.4075000N, 4.5734167W  
Na start: do 1km  
Mapa: Valle de Iruelas - 1:10 000 / 5m  
Start: 10:00  
Kontroly: lampiony  
Tempo: volně  
Zóna: AP0  
Plán: poznat mapu i v zalesněné krajině



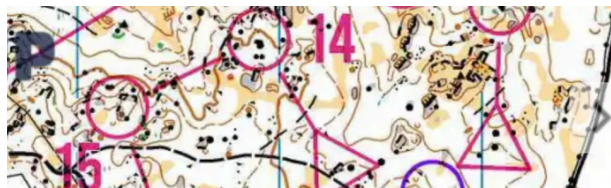
## 6 - Sprintové intervaly

Kdy: čtvrtek AM  
Cesta: 10min  
GPS: 40.4083889N, 4.7077778W  
Na start: -  
Mapa: Navaluenga - 1:4 000 / 2,5m  
Start: 10:00  
Kontroly: -  
Tempo: rychle  
Zóna: AP3/ANP  
Plán: v zakyselení volit volby a proplést se uličkami



## 9 - Okruhy

Kdy: sobota AM  
Cesta: 80min  
GPS: 40.5751111N, 4.1521111W  
Na start: -  
Mapa: La Herreria - 1:7 500 / 5m  
Start: 15:00  
Kontroly: lampiony  
Tempo: středně  
Zóna: AP2-AP3  
Plán: zaběhat si rychleji a neztratit kontakt s mapou



## 7 - Noční (hromadný start)

Kdy: čtvrtek PM  
Cesta: 50min  
GPS: 40.5296944N, 4.4325833W  
Na start: -  
Mapa: Cabeza Mesada - 1:10 000 / 5m  
Start: 20:00  
Kontroly: reflexy  
Tempo: svižně-středně  
Zóna: AP1-AP2  
Plán: vyzkoušet si noční a nenechat se rozhodit světly kolem sebe



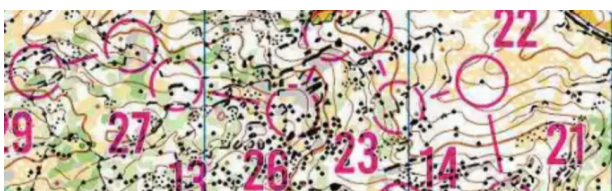
## 10 - Kombotech

Kdy: sobota PM  
Cesta: 20min  
GPS: 40.4612500N, 4.6390278W  
Na start: do 1km  
Mapa: Monte el Encinar - 1:10 000 / 5m  
Start: 15:00  
Kontroly: fáborky  
Tempo: volně  
Zóna: AP0  
Plán: soustředit se jen na kameny a poté toho využít i na koridoru



## 8 - 55 kontrol

Kdy: pátek AM  
Cesta: 10min  
GPS: 40.4131111N, 4.7199167W  
Na start: do 1km  
Mapa: Maticimera - 1:10 000 / 5m  
Start: 10:00  
Kontroly: fáborky  
Tempo: volně  
Zóna: AP0  
Plán: koncentrovaně si oťukat kontroly a pohlídat směry odběhů



## 11 - Hromadný start

Kdy: neděle AM  
Cesta: 10min  
GPS: 40.4493056N, 4.7325833W  
Na start: -  
Mapa: Infierno de Naval Moral - 1:10 000 / 5m  
Start: 10:00  
Kontroly: fáborky  
Tempo: svižně-středně  
Zóna: AP1-AP2  
Plán: lehce si na závěr soustředění zazávodit a věřit sám sobě

