

## Program na VT Čeřínek

Intenzivní mapová příprava

### Přehled tréninků

St 21.4.	večer	<i>příprava všeho druhu</i>
Čt 22.4.	dopoledne odpoledne večer	<b>kombinace technik</b> <b>stíhané úseky</b> <i>rozbory tréninků</i> Noční sprint 1
Pá 23.4.	dopoledne odpoledne večer	<b>Mistrovství v middle</b> <b>vrstevnicovka</b> <i>rozbory tréninků</i> Noční sprint 2
So 24.4.	dopoledne odpoledne	<b>První úsek štafet</b> koridor

Legenda: **závod**, hlavní mapové tréninky, nepovinné mapové tréninky, teoretická příprava

### Kombinace technik

rychlost	kontroly	D16	D18	H16	H18
volně/středně	lampiony, SI (!)	5,4 km	5,4 km	5,4km	7,5 km

**Cíl:** Postupně otestovat různé orientační techniky, uvědomit si, co mi jde dobře, a co je mojí slabou stránkou (a na to se pak dále zaměřit).

**Popis:** Trať obsahuje různé typy tréninků seřazené od jednodušších po těžší: klasická mapa, těžké kontroly (A) → mapa bez cest (B) → vrstevnicovka (C) → koridor, tj. 4mm úzký pásek mapy, který proběhnete (D) → zjednodušení, tj. v mapě máte jen to čeho se chytat a zjednodušené, viz. teorie z Vracova (E) → pásy, tj. běžíte na azimut a dohledáte se u kontroly (F) → supersprint, H18 povinně, ostatní dobrovolně (G)

**Jak na to:** Cílem je oběhnout tento trénink s co nejméně chybami. V každé části proto začni pomalu, a když ti to půjde, můžeš trochu zrychlit. Vždy však běž tak rychle, abys nedělal chyby.

**Bonus:** Na konci otestuji vaše mapové schopnosti krátkým rychlým překvapením (do 500m).

## Stíhané úseky

rychlost	kontroly	D16	D18	H16	H18
naplno	SportIdent	2,3 km (4 ús.)	3,0 km (5 ús.)	3,0 km (5 ús.)	3,6 km (5 ús.)

**Cíl:** Umět pracovat s mapou v rychlosti, ale hlavně se naučit pracovat s klidnou hlavou ve stresových situacích, nenechat se ovlivňovat ostatními závodníky (i když mne doběhnou).

**Popis:** Dvě skupiny, první skupina startuje hromadně, má farstovanou trať, druhá skupina startuje cca 30 vteřin za ní a má také farstovanou trať, snaží se doběhnout předchozí skupinu. Na dalším úseku se role (stíhač/stíhaný) prohodí.

**Jak na to:** V pozici "stíhaného" se snažím nevšímat si okolí a jít za svojí kontrolou - jen já kontroly a mapa. V pozici "stíhače" využívám toho před sebou, ale pořád si hlídám kde jsem, jakmile ten přede mnou jde jinak než bych šel já, jdu si svoji cestu, jakmile nestíhám sledovat kde jsem - zastavuji, podívám se do mapy a jdu si sám svůj závod. Potěší mne ten, kdo tento trénink ustojí s nejméně chybami.

## Noční sprinty (nepovinné)

rychlost	kontroly	D16	D18	H16	H18
naplno	SportIdent	čtvrtek: 1,2km (na start 0m); pátek: 1,1km (na start 0,5km)			

**Cíl:** Snažit se udržet maximální koncentraci ve velmi těžkém závodu a jít ho bez chyby a rychle. Naučit se střídat tempo. Trénink na MČR v NOB.

**Popis:** Velmi krátká trať s kontrolami blízko sebe na mapě 1:7500. Protože to je velmi krátké, neunaví vás to.

**Jak na to:** I když jde o vteřinky, vyrazte pomalu (lepší ztratit takto vteřinu než minutu v chybě). Pokud je to jasné (např. běžím k hustníku), zrychlete, ale pořád kontrolujte směr. Jakmile to začne být těžké (vběhl jsem už do toho hustníku), zpomalte, kontrolujte směr a sledujte objekty v mapě.

**Poznámka:** Tento trénink je opravdu velmi těžký. Nic si z toho tedy nedělejte, když to hodně pokazíte.

# Mistrovství v middle

Testovací závod s velmi významným vlivem na nominaci na EYOC 2010.

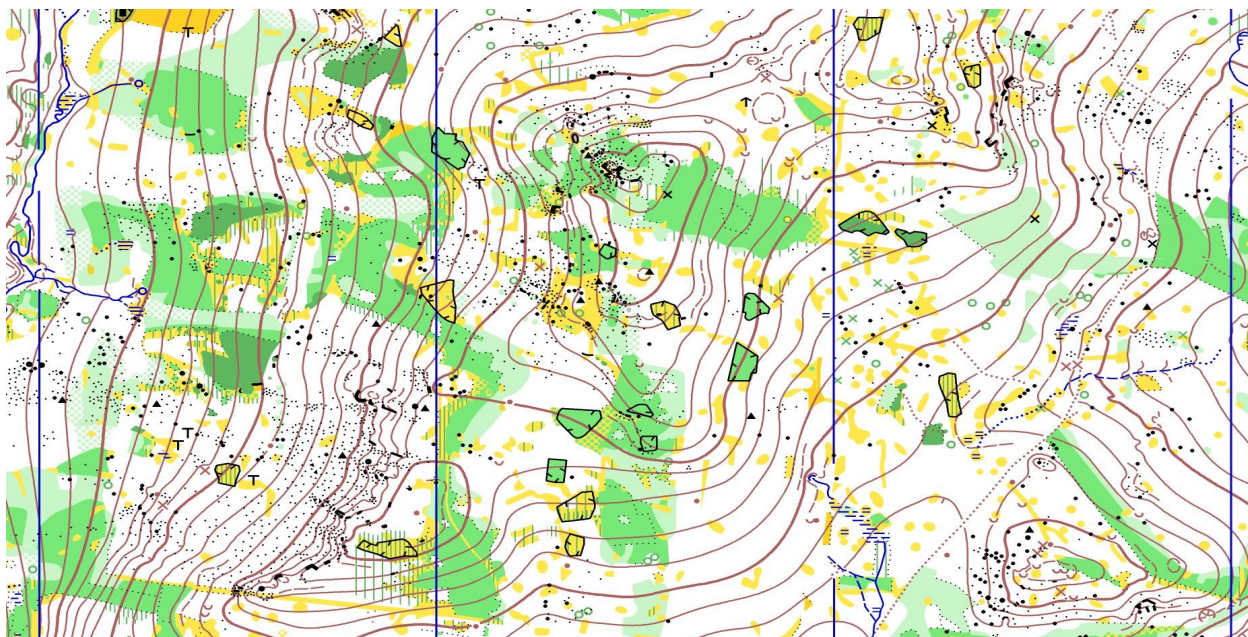
Chceme, abyste se uměli připravit na jeden významný bod ve vaší orientácké sezóně (EYOC). Proto chceme, abyste se na tento závod pečlivě připravili z dostupných materiálů a pak v den závodu podali špičkový výkon.

<b>Pořadatel:</b>	Výběr dorostu ČR v OB
<b>Hlavní rozhodčí:</b>	Zuzana Klímplová
<b>Stavitel tratí:</b>	Adam Chromý
<b>Typ závodu:</b>	middle, intervalový start
<b>Centrum závodu:</b>	chata Čeříněk
<b>Start 00:</b>	9:45
<b>Vzdálenost na start:</b>	1800m, bude značeno fáborky
<b>Vzdálenost z cíle:</b>	2500m, neznačeno
<b>Mapa:</b>	Čeřín, 1 : 10 000, E = 5 m, stav 2008, na mapě <u>nejsou žádné komunikace</u> (tj. značky 502.0 - 509.0)
<b>Startovní listina:</b>	bude vyvěšena v centru den předem
<b>Popisy kontrol:</b>	k dispozici v prvním koridoru a na mapě
<b>Terén:</b>	Zvlněný terén, v částech velmi dobře průběžný, v částech velmi kamenitý a zarostlý. Viditelnost od velmi dobré až po velmi špatnou.
<b>Stará mapa:</b>	zveřejněna na stránkách VD, také bez komunikací

## Parametry tratí a kategorie:

Kategorie	Délka	Převýšení	Kontrol	Směrný čas
D16	3 200 m	90 m	13	25 minut
D18	3 700 m	100 m	14	25 minut
H16	3 900 m	125 m	17	25 minut
H18	4 400 m	125 m	18	25 minut

## Embargovaný prostor (zákaz vstupu před závodem):



Pozn.: Tento závod je v souladu s bodem 4 nominačních kritérií a nijak neovlivňuje nominaci na základě bodu 1 až 3, takže ti, kteří se neúčastní VT Čeříněk nebudou v žádném případě nějak znevýhodněni.

## Vrstevnicovka

rychlost	kontroly	D16	D18	H16	H18
volně	lampiony	3,8 km	4,7 km	4,7 km	5,6 km

**Cíl:** Základem běhu v každém terénu je kvalitní pojem o reliéfu terénu. Jinými slovy je důležité umět si z pohledu na vrstevnice vytvořit plastický model terénu, který pak srovnáváme s realitou.

**Popis:** Klasická vrstevnicovka - hnědá a modrá barva + kameny a skály.

**Jak na to:** Pečlivě držet směr busolou, kontrolovat objekty okolo a mít přehled o tvaru terénu.

## První úsek štafet

rychlost	kontroly	D16	D18	H16	H18
naplno	SportIdent	3,3 km	3,9 km	3,9 km	4,8 km

**Cíl:** Cílem je zvyknout si na tlak okolních běžců, nenechat se ovlivňovat okolím. Trénink typických štafetových situací.

**Popis:** Simulace štafetového závodu použitím všech možných rozdělovacích metod. Trať není "spravedlivá", běžíte první úsek štafet.

**Jak na to:** Všimněte si, že ten kdo vybíhá z lesa první je málokdy ten, kdo do něj vbíhá jako první. Snažte se tedy na začátku necpat dopředu a pečlivě sledovat mapu a zrychlovat případně postupně. Když uděláte chybu, nesnažte se ji hned dohnat, zpomalte, dohledejte kontrolu a pak případně postupně zrychlujte. Snažte se ji ale především vůbec neudělat - tzn. nebát se si přibrzdit i když ostatní nebrzdí.

**Pozor:** Trať se mnohokrát kříží a v lese je mnoho kontrol, kontrolujte kódy a správné pořadí!

## Koridor (nepovinné)

rychlost	kontroly	D16	D18	H16	H18
velmi volně	---	0,0 - 6,8 km (doporučeno 4,6km); každý dle svého uvážení			

**Cíl:** Donutit vás zapamatovat si ten základní postup, který je úspěšný ve většině terénů: běžím podle busoly a kontroluji objekty, které přebíhám.

**Popis:** V mapě máte jen úzký pásek, který vám vymezuje linii, kterou máte oběhnout. Dle únavy běžte pomalu, zkracujte, nebo vůbec nechoďte.

**Jak na to:** Busola a kontrolovat objekty přes které běžím. Toť vše.