

MPULSY

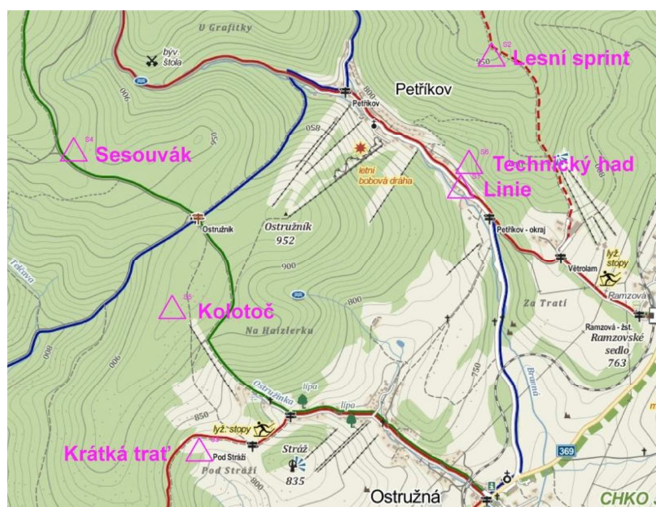
Soustředění je zaměřeno na přípravu na MČR na krátké trati. Důraz je kladen na mapovou techniku, na fyzickou přípravu.

PROGRAM

Pá	Odp.	Linie
	Večeře	17:30
	Več.	Lesní sprint
So	Snídaně	8:00
	Dop.	Middle - modelový závod
	Oběd	13:00
	Odp.	Sesouvák
	Večeře	18:30
	Več.	Strečink s fyzioterapeuty, mapové rozbory
Ne	Snídaně	8:00
	Dop.	Kolotoč
	Oběd	12:00
	Odp.	Technický had (dobrovolný trénink)

LINIE

Shromaždiště: Petříkov – Sport-Grill



Start: od 15:00, libovolný

Mapa: 1:10000, E = 5 m

Délky: A - 4,6 km, B – 3,2 km

Kontroly: lampiony, neměřeno

Zaměření: seznámení se s terénem

Popis: Snaha o so nejpřesnější dodržení vyznačené linie. Část mapy je zvětšena do měřítka 1:5000. Použít pouze v případě, že se nebude dařit udržet se na měřítku 1:10000.

LESNÍ SPRINT

Shromaždiště: Petříkov, severní svah

Start: 19:00

Mapa: 1:5000, E = 5 m

Délky: A - 1,9 km B - 1,5 km C - 1,2 km Z – 0,8 km

Kontroly: SI

Zaměření: mapová technika ve vyšší rychlosti

Popis: Lesní sprint, převážně z kopce. Snaha o přesné naběhnutí v rychlosti. V lese bude hodně kontrol, nutná kontrola kódů !!!!!

KRÁTKÁ TRATĚ

Shromaždiště: Ostružná

Start: 10:15 (odchod 9:15, vzdálenost 2300 m)

Mapa: 1:10000, E = 5 m

Délky: A – 4,5 B – 3,3 km C – 2,1 km

Kontroly: SI

Zaměření: modelový závod

Popis: Otestování modelu, který bude za 14 dní na MČR.

SESOUVÁK

Shromaždiště: Petříkov

Start: 17:00 (odchod 16:00 - 2500 m, velké převýšení)

Mapa: 1:10000, E = 5 m

Délky: A – 3,5 km B – 3,0 km C – 2,3 km

Kontroly: SI

Zaměření: Mapová technika ve velké rychlosti.

Popis: Start je na kopci trať vede převážně z kopce.

KOLOTOČ

Shromaždiště: Petříkov

Start: 10:00 (odchod 9:15, 1500m, velké převýšení)

Mapa: 1:10000, E = 5 m

Délky: 2,5 a 1,5 km

Kontroly: SI

Zaměření: Návčik stresových situací.

Popis: Startuje se po 10-ti závodnících. Každý má jinou první kontrolu. Dále pokračuje v „kruhu“ na další kontroly a snaží se doběhnout závodníka před sebou. Začátečníci hvězdice.

TECHNICKÝ HAD

Shromaždiště: Petříkov, Sport-Grill

Start: 14:30 – 15:00

Mapa: 1:5000, E = 5 m

Délky: A - 3,8, B - 2,8 km, C - 2,0 km

Kontroly: SI

Zaměření: Neměřený trénink, důraz není zaměřený na rychlost ale na přesnost. Častá změna směru.

Popis: Dobrovolný trénink.