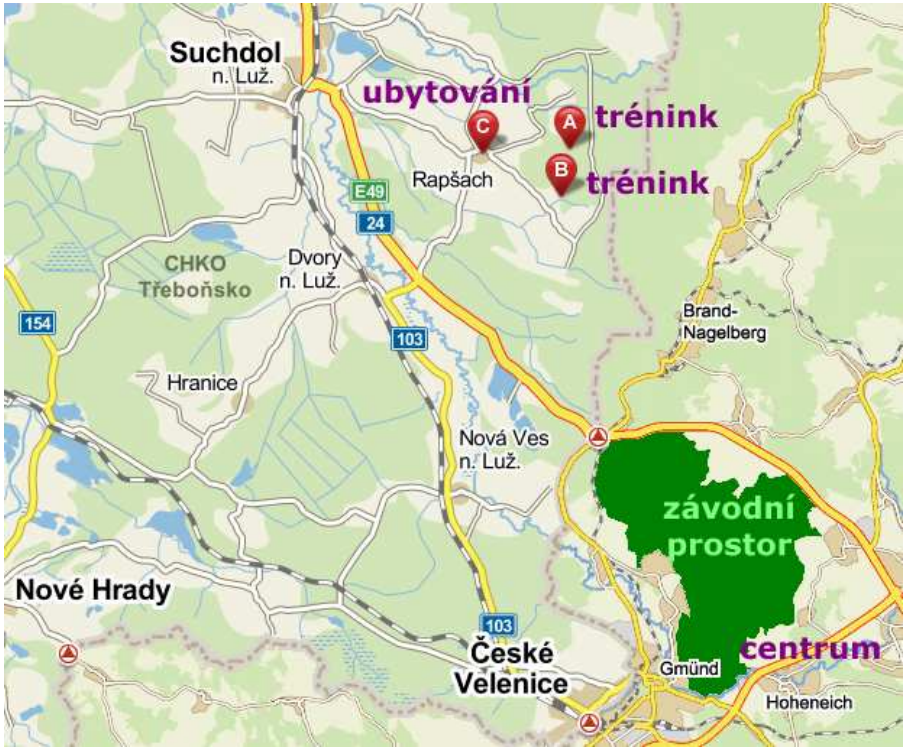
víkendovka VT Gmünd

CZECH ORIENTEERING

termín: 27.-29.4. 2012 sraz v místě ubytování do 15-ti hod.
zaměření: procvičení a trénink midlové problematiky
ubytování: na postelích 2-3 lůžkové pokoje, http://www.hotelirskazizen.cz/
stravování: od páteční večeře po nedělní snídani
doprava: dle automodulu (Eva, Petr) a TUR
účast: Bára H., Káťa Ch., Niki K., Peťa P., Maky P., Johča Š., Chlup, Tomáš K., Standa M., Vítek Z., Petr H., Evča, Petr, Honza
místa konání: Rapšach, Gmund



vybavení: SI čip, buzola, popisník, GPS hodinky, oblečení a obutí na mapové tréninky a závody, pití, fasované, plavky (vířivka, sauna, bazén)
pojištění: díky ČSOB pojišťovně budou všichni účastníci akce pojištěni proti zdravotním komplikacím
cena: A-200,-Kč; B-400,-Kč; ostatní–800,-Kč
počasí: vypadá velmi slibně, první teplotní šoky nad 20°C (pití)

27.4., pátek – odpoledne

do 15:00 hod. sraz v místě ubytování; 15:15 h. odjezd na trénink
ubyt. – △: 1,7 km
ubyt. – ◎: 1,5 km
mapa: Tokániště –1:10 000, E=5m; formát A4; piktogramy na mapě, v mapmíku
tratě: D – 5 km, 24 k; H - 6,7 km, 31 k; middlovaté problémy, střídání délek postupů, směrů i náročností jednotlivých kontrol; osazeny lampiony, neměřeno; interval 4-6´

Jedná se o procvičování, takže je vhodné soustředit se důsledně na techniku. Veškeré předstartovní procesy i činnost v lese, je třeba brát a provádět stejně jako při závodě. Jen tak dojdete k dokonalosti a automatizaci vhodných návyků. Trénink je postaven se snahou co nejvíce simulovat možné problémy na middlu, včetně jednoduchých (zdánlivě bezduchých) postupů, které na middle také patří a dokáží nás rozhodit.

Učíme se – rychlost pohybu je tedy volná až turistická. Procvičování dělejme při měření – tj. zítra při závodě. Technika pro trénink vychází přímo z charakteristiky.

Middle (charakteristika disciplíny):
- *technicky obtížné kontroly*
- *kratší a střední volby postupů (mnohdy s častou změnou směrů)*
- *vysoká rychlost pohybu nutící závodníky přizpůsobit jejich rychlost komplexnosti terénu*
- *technicky náročný (detailní) terén*
- *mapa 1:10 000 (může být i 1:15 000)*
- *množství informací v mapě*
- *závod na krátké trati vyžaduje skloubení rychlosti a přesné orientační techniky po celou dobu závodu. O výsledku rozhodují i malé chyby.*

S jakou technikou na middle?
- *důraz na plynulost, mapovat kontinuálně*
- *kontakt s mapou, běhání podle objektů*
- *pečlivě dočítat dohledávky*
- *být v mapě napřed – číst, pamatovat, očekávat, reagovat*
- *při razantních změnách směru jistit směrově odběhy*
- *vybrat si jen ty informace, které potřebujeme*

Na horší úspěšnosti a problémech se podílí:
- *před závodem máme mylný pocit, že to musíme hlavně pořádně tlačit (= podvědomě se nenecháme mapou zdržovat)*
- *myslíme víc na soupeře a výsledek než na svůj vlastní výkon*
- *nemáme plnou kontrolu nad svým postupem, nejsme důslední – často běžíme jen "tam někam" a riskujeme*
- *nedostatečná plynulost – nejsme dostatečně napřed v mapě, další postup řešíme často až za kontrolou*
- *nemáme plnou kontrolu nad odběhem i směrem pohybu*
- *nevíme, co nabíháme (dočítání dohledávky & popisy)*
- *nepoužíváme zjednodušení situace*
- *slabší běžecká kapacita pro dokonalé řízení pohybu v terénu s dostatečnou rezervou pro práci s mapou*

Na co se zaměřit a jaké jsou předpoklady k úspěšnému absolvování:

- *mapová technika na úrovni*
  - *bezpodmínečně uvěřit, že mapa je na prvním místě a že rozhoduje o výsledku (důkazů je dost)*
- *porozumění detailní mapě, schopnost generalizace*
  - *navodit v sobě pocit "jen já a trať"*
- *schopnost sebekontroly*
  - *na startu aktivovat nejen nohy, ale i myšlení*
  - *celou trať důsledně odpřemýšlet, nutit se do myšlení, ne do běhu*
  - *pokusit se o VNITŘNÍ DIALOG (Jak najdu tuhle kontrolu? Jak to bude vypadat v dohledávce? Mám svůj postup pojištěný? Odbíhám správným směrem? …)*
- *při běhu vnímat jakékoliv náznaky nesrovnalostí a hned je řešit, mít odvahu zastavit se a myslet*
- *běžecká kapacita – middlu je převážně terénem (vysiluje, unavuje, nenechá nás dívat se do mapy nebo je naopak velmi svižný a každá klička je potrestaná)*

KAŽDOU TRAŤ LZE OBĚHNOUT V TEMPU A BEZ CHYBY, JDE JEN O PŘIZPŮSOBENÍ RYCHLOSTI POTŘEBÁM TECHNIKY

- Petr určitě při večerním mítinku řekne daleko víc ;-)
- cca 18:30 hod.večeře

28.4., sobota – dopoledne

7:30	snídaně
9:30	start tréninku
11:30-12:00	oběd
cca 12:30-13	odjezd na závody (bude upřesněno)
ubyt. – △:	1,7 km
ubyt. – ◎:	1,5 km
mapa:	Tokániště –1:10 000, E=5m; formát A4; piktogramy na mapě, v mapmíku
tratě:	délku je možné upravit – do max. 6,2 km; Na mapě jsou linie a „zabílené" kontroly. Střídají se úseky po linii, držení směru terénem a čtení popisů. Zaměření tréninku je na odbočení z linie ve správném místě (tak trochu odbočovák), momenty a činnosti po startu (najít se po startu na mapě, udržet zvolený směr a dodržet postup, …) a čtení popisů pro náběh na kontrolu (vnitřek kontroly je zabílen, …). Volně běžíš po linii a ve správném místě zrychlíš, odbočíš do terénu a nabíháš na kontrolu, když si z popisů zjistíš na jakém objektu je k.

Opět procvičování, proto je více než vhodné důsledné soustředění na techniku a provádění všech úkonů. Viz. textík předchozího dne ;-)

28.4., sobota – odpoledne, Austria cup - middle

cca 12:30-13 odjezd na závody (bude upřesněno)

ubytování – P auto:	20 km / 25-35´
P auto – centrum:	0,8-1 km (dle pokynů)
centrum - △:	1,4 km (dle pokynů)
mapa:	Blockheide/ Gmünd, A4; DH20-21E – 1:10 000, e=5m; ostatní kat. 1:7 500 (dle pokynů); tištěno na Pretexu
start 00:	14 h., middle
pokyny:	http://www.hsvwrn-ol.at/english/events/information/2012/ac_3+4.pdf
další info:	http://www.hsvwrn-ol.at/german/events/wettkaempfe/2012/2days/
tratě:	D20E – 5 km, 135 m, 22 k; H20E - 6,2 km, 165 m, 27 k; stejné s DE a HE

startovka (sobota / neděle):

so-14:01 / ne-12:07	Bára 1668661	so-14:17 / ne-11:43	Péťa 995878
so-14:02 / ne-10:28	Standa 886812	so-14:21 / ne-11:37	Johča 2011817
so-14:05 / ne-12:01	Maky 2020750	so-14:22 / ne-10:00	Vítek 886823
so-14:09 / ne-11:55	Káťa 8939	so-14:58 / ne-11:30	Evča 52472
so-14:10 / ne-10:08	Chlup 995849	so-15:04 / ne-10:52	Petr K. 51733
so-14:13 / ne-11:49	Niki 515087	so-15:08 / ne-10:27	Petr H. 887159
so-14:16 / ne-10:20	Tomáš 889299	so-15:12 / ne-11:04	Honza 9525

*Po učení přichází na řadu procvičování a to je nejlépe provádět v závodním tempu na měřených tratích co nejpodobnějších závodu. A právě do tohoto místa tréninkového procesu patří okřídlené rčení „závod je nejlepší trénink". Austria cup využijeme pro kontrolované zvládnutí široké škály middle problémů. Zkusme si **podat co nejlepší výkon**. Sebejistě, svědomitě, technicky, řízeně a s jistotou na možné záludnosti middlu (dohledávky, jemné čtení mapy, volby postupu, volba tempa, nutnost mít plán, před startem dokázat navodit stav rozvahy, získat kontrolu už od prvních kroků, …).*

18:00 večeře

po večeři mítink nad dosaženými metami a zkušenostmi ze závodu, konfrontace výkonu a přípravy (vstupních informací)

29.4., neděle, Austria cup – long (?)

7:30 snídaně

ubytování – P auto:	20 km / 25-35´
P auto – centrum:	0,8-1 km (dle pokynů)
centrum - △:	0,8 km / 40m (dle pokynů)
mapa:	Blockheide/ Gmünd, A4; 1:10 000, e=5m; tištěno na Pretexu
start 00:	10 h., long
pokyny:	http://www.hsvwrn-ol.at/english/events/information/2012/ac_3+4.pdf
tratě:	D20E – 6,3 km, 140 m, 19 k; H20E - 8,1 km, 165 m, 24 k

Zaměření a doporoučení jako v sobotu, přestože jde o long (časově může být kratší) a více si řekneme v sobotu večer.

24.4. 2012 /*Honza