

Dubnovka

RD OB 17.-19.4.2015

Sloup v Čechách

Status

- open

Finance

RDA	0 Kč
RDB	300 Kč
U23	600 Kč
plná cena	1200 Kč

Všem členům RD a U23 bude proplaceno cestovné.

Program

PÁ	(1) NOB Borný AP2
SO dop.	(2) směry Lískovec AP1
SO odp.	(3) SI klasika Chřibská AP3
SO več.	rozbor (1) a (3)
NE dop.	(4) SI zkrácená trať Modlivý důl, záv. tempo

Terény

Mix lehce průběžných rovin, intenzivních skal a Lužických hor.

Ubytování a strava

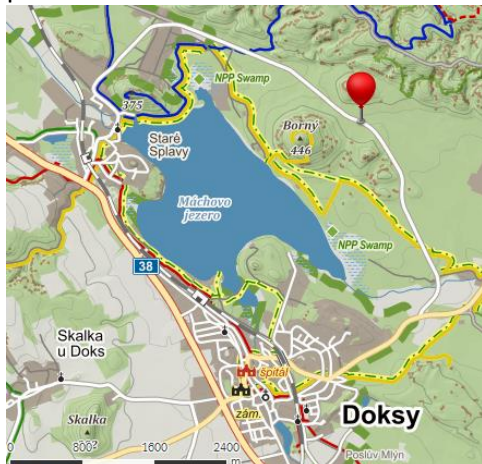
Penzion u Studniček, Sloup v Čechách

<http://www.penzionustudnicku.cz/>

PÁ pozdní večeře (zřejmě studená) až NE oběd

Sraz

pátek 17.4. do 20:15 na místě startu NOBu:



Doprava

zkordinuje Murko

Realizační tým

Potštejnský, Žaloudek (Novotný a Šidla podpora na dálku)

(1) NOB Borný

[cesta] po tréninku přejezd cca 25' na ubytování do Sloupu

[start/cíl] kousek od auta

startovat se bude pokud možno po dvojicích a v malých intervalech (tratě jsou farstované)

[SI] ne

[tracking] ano, pro všechny

[mapa] Borný 1:10.000, aktuální

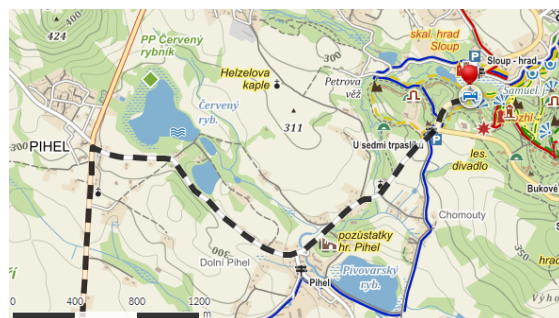
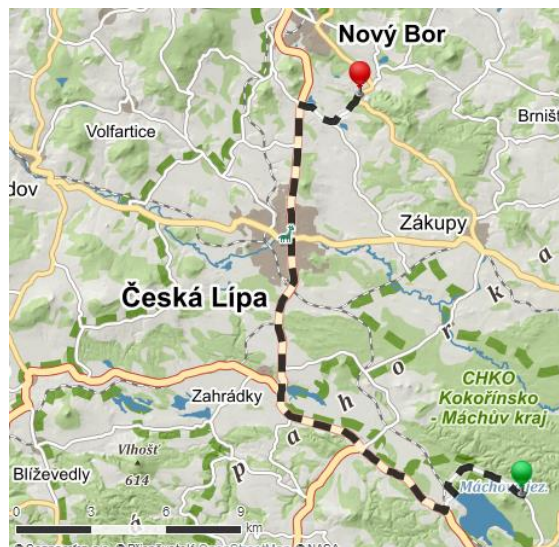
[popisy] na mapě

[tratě] D 6.4km/260m, H 8.1km/370m

na kontrolách jsou reflexy

[tempo] AP2 - s nasazením, ale ne závodní

[zaměření] komplexní orientace s nutností vyššího zapojení busoly



(2) směry Lískovec

[cesta] 12km/15'

parkuje se u autodromu v Sosnové

[start/cíl] u aut

[SI] ne **[tracking]** ne

[mapa] Lískovec 1:10.000 e5m

(!) mapa je bez žluté barvy

[popisy] na mapách

[tratě] D 6.1km, H 8.3km

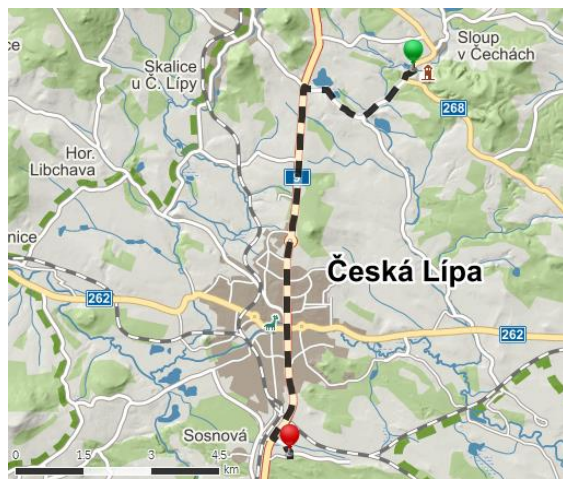
cvičení na držení směru - přeběhy přes zaslepená místa

(!) některé fáborky tam už nejsou! na jistotu

[tempo] AP1 tréninkové volné

[zaměření] prohlubování schopnosti vědomě držet směr

uvolnění nohou před odpolední fází



(3) klasika Chřibská

[cesta] 23km/25'

[start/cíl] 200m od aut

[SI] ano

[tracking] ano, pro všechny

[mapa] Chřibská 1:15.000 e5m

[popisy] na mapě, i do ruky

[tratě] D 8.5km/17k, H 11.8km/25k

- horský, částečně skalnatý terén značné náročnosti

- fundamentální volby postupu a boj s přírodou

- místy by se hodila lupa (ale kontroly jsou na čitelných místech)

- občerstvení: H 2x, D 1x (voda)

- odhad časů: 90-100min (H i D)

- trať se hodně kříží, zejména H - pořadí**(!)**

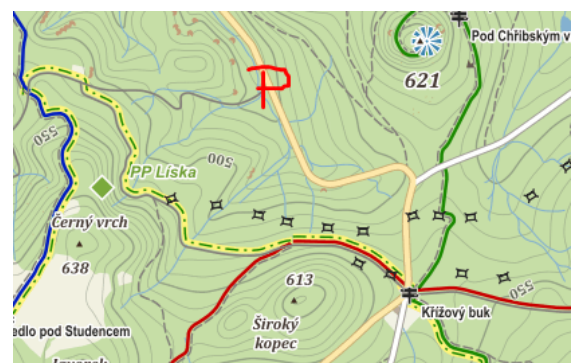
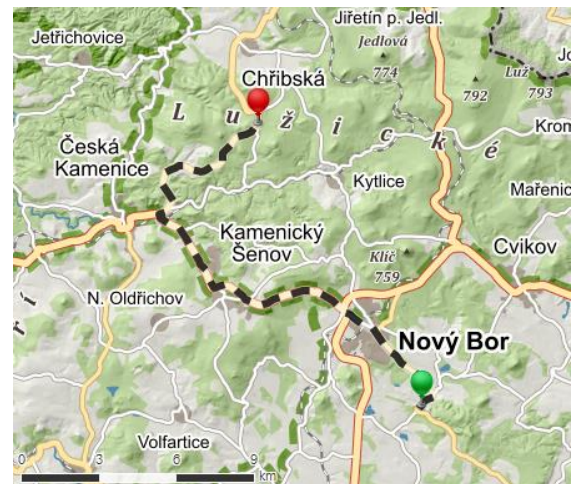
[tempo] AP3 - s nasazením

[zaměření] ovládnutí klasiky v nár. prostředí

[úkol]

typické úkoly pro klasiku

- naladit si nasazení a bojovnost
- promýšlet volby postupu
- dočítání na patnáctce
- souboj s únavou v druhé polovině (udržet plynulost v extrémní pasáži ke konci)
- aktivní fokus po celé trati - bezchybná realizace



(4) zkrácená trať Modlivý důl

[start/cíl] běžecky přímo z penzionu 2km (warmupka)

intervalový start - startovka

[SI] ano **[tracking]** ano, pro všechny

[mapa] Modlivý důl 1:7.500, stav 2012

[popisy] na mapě i do ruky

[tratě] cca na 50min

[tempo] plné závodní

[zaměření] výkon

/17.4.2015 RN