Kemp Švédsko Strömstad 1.-6.5.2015 manuál

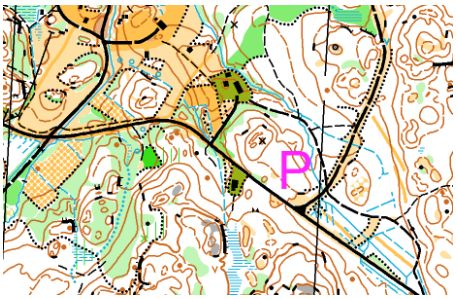
Program

PÁ	(1) model (kolem 8pm)
SO	**(2) štafetové úseky Halden SK**
	(3) dlouhé postupy
NE	(4) kombotech 1
	(5) zkrácený long Tveteskogen
PO	(6) sprintové štaf.úseky volně odpoledne map.teorie
ÚT	**(7) zkr. long Iddefjordfjella**
	(8) kombotech 2
ST	**(9) middle Ranebo**

(1) model Ranebo

[cesta] cca 5,5h cesty z Arlandy, asi 25´ před Strömstadem
[parkování] t-křižovatka malé asfaltky a šotoliny u usedlosti Ranebo 58.795615, 11.441895
(!) řidiči, pořešte si bezpečnou navigaci na místo
[start] přímo od aut
[SI] ne
[tracking] ne
[mapa] 1:10.000 e5m, tréninková mapa pro MS2016
[tratě] linie a krátká trať
D 3.6 a H 4.2km (není nutné absolvovat celé)
[tempo] volný poklus
[zaměření] adaptace na Skandinávii před sobotní dopolední rychlou fází
[úkol]

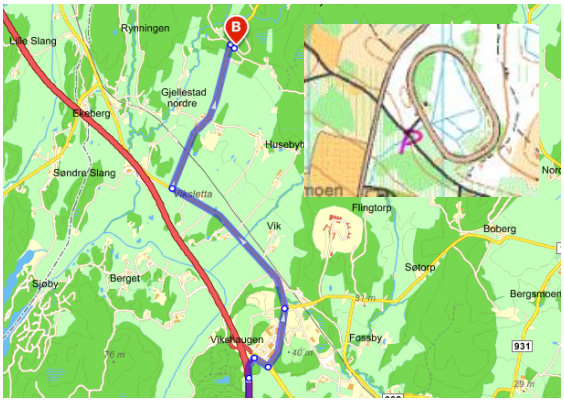
- pečlivě, všímavě
- na kontrolách mít plán
- na linii vidět pár lampionů



(2) štafetové úseky Halden

[cesta] 33km/25´ dálnice směr Oslo
[parkování] u dostihové dráhy 59.157829, 11.267721
[start] 00 v 10:20, společný běh na start 0.7km hromadné starty
[cíl] poblíž prvního startu
[SI] ne
[tracking] haldenský Loggator - naše vestičky
[mapa] 1:10.000 e5m
[popisy] na mapách
[tratě] 1.6 + 1.9 + 1.6 + 2.1km (ženy běží 3)
(!) na kontrolách jsou fábory/malé lampiony bez kódů - kontroly jsou na různých objektech
(!) v cíli každého úseku se čeká maximálně 5´ - v případě velké chyby běžte do cíle
přihlášení: http://entry.haldensk.no/event/1251
[tempo] závod, pro Halden je to 10m model
[zaměření] závodění pod tlakem
[úkol]

- i když ve skupině, stále běžíte vlastní orienťák!
- zvýšené zapojení busoly, zejména v momentě případné ztráty kontaktu



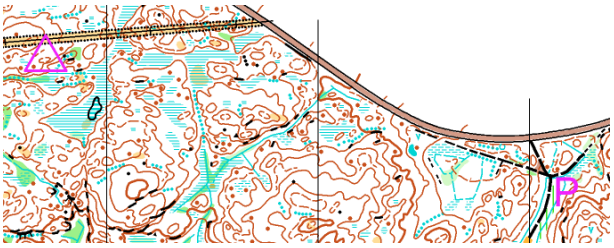
(3) long legs Hauglund

[cesta] 50km/40´
[parkování] lesní křižovatka kousek od silnice 59.139533, 11.614016
[start] intervalově, na start 0.8km
[cíl] u aut
[SI] ne **[tracking]** ano
[mapa] Hauglund, relativně stará, ale terén nádherný (měřítko bude upřesněno)
[popisy] na mapě
[tratě] D 6.0km/9k, H 8.6km/14k
[tempo] volné AP1
[zaměření]

- efektivní řešení komplikovaných dlouhých postupů
- náročná bazální skandinávská orientace

[úkol]

- zvolit postup ("tak nějak rovně" nestačí)
- a poté ho pečlivě realizovat
- využívat míst, která dobře "vedou"
- stále aktivní navigace, ztráta kontaktu s mapou jen řízená, neumdlévat, nelajdačit

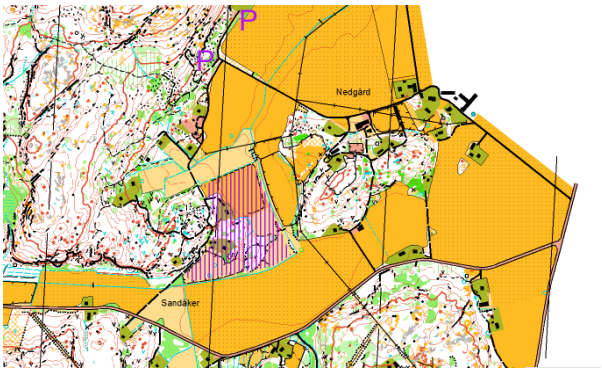


(4) kombotech 1 Näsinge

[cesta] 18km/20´
[parkování] plácek před lomem 59.022249, 11.317928
[start/cíl] 0.7km/60m - stejný start a cíl pro všechny 3 okruhy
[SI] ne
[tracking] ne
[mapa] Näsinge 1:10.000 e5m (WOC2016)
[popisy] i do ruky
[tratě]

- linie 2km (běžet přesně, vidět x lampiónů)
- paměťové postupy 2km (pokusit se každý postup robustně zjednodušit, naučit se plán a pak po paměti realizovat)
- housenka 3km (jasná představa o místě kontroly + bytelný směr)

[tempo] volné
[zaměření] získání citu pro charakter terénu
[poznámka] u paměťových postupů nejde o nácvik závodní situace, ale o schopnost najít viditelné věci a vytvořit z nich realizovatelný plán jak se dostat ke kontrole - ne vždy to musí být ta úplně nejrychlejší cesta, o to tu nejde; je to hra, místy docela těžká

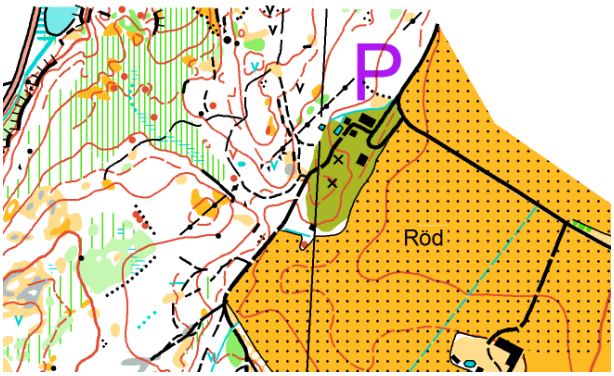


(5) zkrácený long Tveteskogen

[cesta] 23km/20´
[parkování] 59.053436, 11.302454
[start] 0.7km, warmupka intervalový start, startovka
[cíl] u startu
[SI] ano

[tracking] ano
[mapa] Tveteskogen 1:15.000 - WOC 2016
[popisy] i do ruky
[tratě] D 6.2km/13k, H 7.7km/15k
[tempo] vysoké úsilí AP3
[zaměření] kompletní trať, relevantní pro MS2016 (snad…)
[úkol]

- načíst
- zvolit
- pečlivě realizovat
- jasná představa a plán v dohledávce
- udržitelné nasazení
- nezasekat se ve srázech!



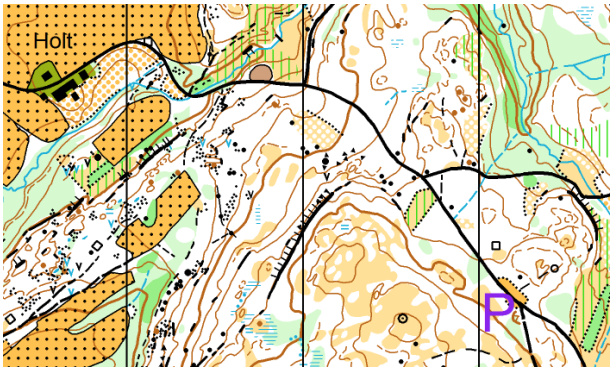
(6) volné sprintové úseky Halden

[cesta] 36km/25´
[parkování] Halden centrum, naproti Tista senter 59.121818, 11.382956
[start/cíl] kousek od aut
[SI] ne
[tracking] ne
[mapa] 1:4.000 e2m
[popisy] na mapě
[tratě] 5 farstovaných úseků, dohromady 4km na kontrolách nic není
[tempo] regenerační přerušované AP1
[zaměření] sprintové myšlení

(7) zkrácený long Iddefjordfjella

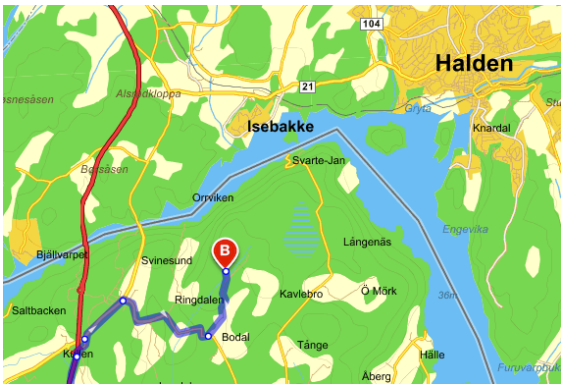
[cesta] 40km/35´
[parkování] rozcestí lesních cest 59.044905, 11.461695
[start/cíl] 1.2km, start i cíl stejné místo
warmupka ano
intervalový start - startovka
[SI] ano
[tracking] ano
[mapa] Iddefjordfjella, měřítko bude upřesněno
jedná se o nejbližší povolenou mapu k prostoru SP long
místy rozeklané, místy běhatelné
[popisy] i do ruky
[tratě] D 6.0km/9k, H 8.0km/14k
[tempo] vysoké úsilí AP3
[zaměření] kompletní trať, relevantní pro závod SP
[úkol]

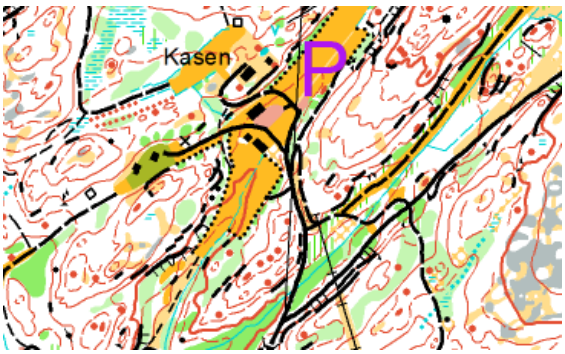
- aktivní hledání nejoptimálnější stopy
- načtení a pojištění dohledávek
- řízená realizace voleb postupu
- elegantní bojovnost



(8) kombotech 2 Kasen

[cesta] 27km/22´
[parkování] 59.089564, 11.300319
[mapa] Kasen 1:10.000 - WOC 2016
další informace budou upřesněné později

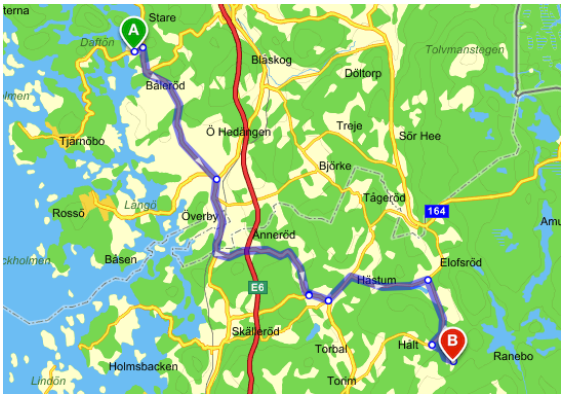


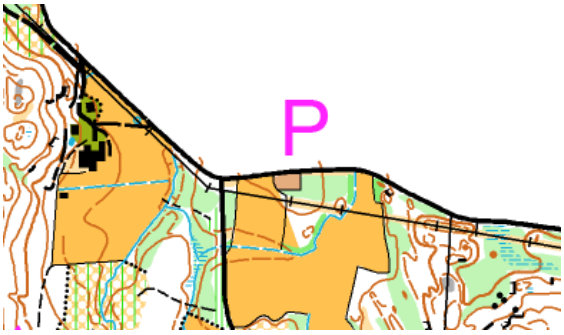


(9) middle Ranebo Amundshatt

[cesta] 24km/25´
[parkování] plácek u silničky v osadě Amunderöd 58.796817, 11.413768
[start] 1.7km - vyražte včas!
podle warmupky
intervalový start, startovka
[cíl] 0.7km od aut
[SI] ano
[tracking] ano
[mapa] 1:10.000 e5m - WOC2016 (stejná jako úvodní model)
[popisy] i do ruky
[tratě] D 3.7km/12k, H 5.0km/16k
[tempo] závodní
[zaměření]

- skandinávský middle, kde je potřeba situaci bezpečně zjednodušit a rozběhnout to na delších postupech
- místy snížená difůzní viditelnost





/29.4.2015 RN