

## VT ŘÁSNÁ

Naše další soustředění se uskutečnilo v pravidelném termínu, o prodlouženém víkendu počátkem května jsme zavítali na Vysočinu do areálu campu Řásná a okolních lesů. Počasí tentokrát přálo, dokonce jsme byli svědky pylové vánice. Před odjezdem na soustředění jsme se stihli zúčastnit KŽ a ihned po skončení jsme vyrazili směr soustředění. Po cestě na soustředění jsme zastavili ještě na plánovaný trénink sprintu v Prostějově.

Mapové tréninky: **Sprint, KOMBOTECH, okruhy, plán a dohledávky, štafety, hromadák.**  
Celkem se akce zúčastnilo 44 osob.

### SPRINT

- Mapa: Zámek Prostějov 1:4000, E=2,5m, ISSOM
- DH12 1,5km 10k
- D14 1,8km 9k
- H14 1,8km 11k
- D18 2,3km 10k
- H18 2,8km 16k

### KOMBOTECH

- Mapa: Míchova skála 1:10 000, E = 5 m, ISOM2000, místy upravená
- Na výběr máš několik technik k procvičení: Vyber si cvičení, které chceš procvičit (záleží samozřejmě na tvém věku a zkušenostech *(případně lze zkrátit)*)
- Koridor úkol: udržení se ve vytyčeném koridoru, buzola!!
- Švýcarská hra úkol: tady musíš věřit své buzole 😊, odhad a uvědomění si vzdálenosti = ty a bílá mapa 😊
- Směry úkol: zaměř se na co nejpřesnější odběhnutí od kontroly, pokud možno plynule=změna směru, udržení směru
- Had - hustníkový úkol: zaměř se na co nejpřesnější odběhnutí od kontroly, udržení směru v hustnících (snížená viditelnost)
- Linie úkol: pečlivé držení linie po jasných liniích i volně terénem (směr-buzola!!, zvedni hlavu!)
- Odbočováček úkol: pohlídej moment odbočení z linie a přesný náběh na kontrolu (použij a věř buzole!!!)

### OKRUHY

- Mapa: Míchova skála 1:10 000, E = 5 m, ISOM2000
- DH12 3 okruhy K-L-M délky okruhů 700-900m
- D14, H14, D16-18, H16-18 3 až 6 okruhů A-F délky okruhů 1-1,5km

### PLÁN, DOHLEDÁVKY

- Mapa: Míchova skála 1:10 000, E = 5 m, ISOM2000
- PLÁN A 3,0 km 9k B 2,4km 8k C 2,0km 6k DOHLEDÁVKY 2,8-3,7km *(lze zkrátit)*

## ŠTAFETY

- Mapa: Míchova skála 1:10 000, E = 5 m, ISOM2000
- 3 kategorie: DH12 - dvojčlenné, DH14 a DH18 – tříčlenné
- DH12.1 3,4km 10k DH12.2 3,4km 10k
- DH14.1 4,2km 12k (H14) DH14.2 4,2km 12k (D14) DH14.3 4,2km 12k (H14)
- DH18.1 5,6km 18k (H16) DH18.2 5,2km 17k (D16-18) DH18.1 5,6km 18k (H18)

## HROMAŽÁK

- Mapa: Míchova skála 1:10 000, E = 5 m, ISOM2000
- DH12 3,0km 13k DH14 4,8km 19k D18 5,5km 19k H18 6,6km 27k

*Pozn. Výsledky berte s nadhledem pouze orientačně.*

Mimo mapové tréninky se uskutečnilo několik cvičení během soustředění s fyzioterapeutkou Janou B., dále mapová teorie, rozbory tréninků.