

PROGRAM A POKYNY K VT ŠVÉDSKO

klubovna Hindås SK hlavní budova: [57.6989650N, 12.4565219E](#)

klubovna Hindås SK vedlejší budova: [57.6964000N, 12.4763300E](#)

sobota 22. 4.:

- odjezd v ranních hodinách z ČR (viz mail k dopravě)
- 15:00–17:00 trajekt Rostock - Gedser
- cca v 24:00 hod. příjezd na klubovnu

neděle 23. 4.:

- **seznamovací trénink** 4,7 km s možností zkrácení, mapa Hindås - Bollebygd 1:10 000 i 1:15 000, vybíhá každý sám přímo od klubovny dle vlastního uvážení od 10:30 hod., na kontrolách pouze lampióny nebo červenobílá páska a reflexy, popisy na mapě, **tempo**: volné. *Snažte se dostat do mapy a přizpůsobte tomu svoji techniku.* Trénink bude postaven po celou dobu, možno využít i jako NOB.
- **middle D** 3,2 km, H 3,7 km, mapa Ramsjon 1:10 000 bez pěšinek, na kontrolách lampióny a SI, popisy do ruky a na mapě, odjezd na trénink v 16:00 hod., doba jízdy 15 minut, start od 16:30 hod., interval 2 min., **tempo**: střední, *ke konci závodní*, **zaměření**: maximální koncentrace na výkon.
- od 20:00 hod. rozbor middle a teorie k mapové technice ve Skandinávii

pondělí 24. 4.:

- **kombotech D** 5 km, H 6,3 km, mapa Hindås - Bollebygd 1:10 000, vybíhá každý sám přímo od klubovny dle vlastního uvážení od 10:00 hod., na kontrolách lampióny, popisy na mapě, **tempo a zaměření**: volí si každý sám s ohledem na nominačky. Trénink bude postaven po celou dobu, možno využít i jako NOB.
- odpoledne volný běh po cestách od klubovny nebo volno, řídí si každý sám
- od 19:00 hod. veškeré informace k nominačnímu závodu na klasické trati + losování startovky

úterý 25. 4.:

- **nominační závod na klasické trati**, v 9:00 hod. odjezd, doba jízdy 15 min., ostatní pokyny v samostatné sekci a den předem
- od 19:00 hod. veškeré informace k nominačnímu závodu na krátké trati + losování startovky

středa 26.4.:

- **nominační závod na krátké trati**, v 9:00 hod. odjezd, doba jízdy 15 min., ostatní pokyny v samostatné sekci a den předem
- odpoledne každý regenerační klus

čtvrtek 27. 4.:

- **sprintové úseky D** 3x cca 7 min., H 4x cca 6 min., mapa Bollebygd 1:4 000, ekv. 2,5 m na kontrolách lampióny a SI, popisy do ruky, odjezd na trénink v 9:30 hod., doba jízdy 15 minut, start od 10:30 hod., **tempo**: stupňující se s každým úsekem, **zaměření**: plynule proběhnout každý úsek, čist vždy celý postup
- odpoledne volno, možnost výletu do Göteborgu
- od 20:00 hod. rozbor nominačních závodů

pátek 28. 4.:

- **sudá-lichá**, cca 40 – 45 minut, mapa Bollebygd NO 1:10 000, startovní interval 2 minuty, na kontrolách lampiony a SI, popisy na mapě, odjezd na trénink v 9:45 hod., doba jízdy 20 minut, start od 10:30 hod., tempo: volné, zaměření: vhodný trénink na dohledávky při štafetách, být v kontaktu s mapou po celou dobu postupu
- odpoledne každý ve vlastní režii: volno, klus, možnost housenky přímo od klubovny
- od 20:00 hod. organizační info k Tiomila víkendu

víkend 29. - 30. 4.:

- **Tiomila**, ihned po doběhu všech odjezd do ČR
- ti, co nebudou během víkendu pobývat se svými kluby, tak zůstanou ubytováni na klubovně a na závod budou dopraveni, doba jízdy cca 30 minut

Povinná výbava: buzola, SI, popisovník, hodinky (gps, sporttester kdo má), neoprenky (kdo má), rukavice, bačkory atd., čelovka (noční úseky), **pas nebo občanský průkaz, průkaz zdravotní pojišťovny.**

Ubytování: vlastní spacák a karimatka, 2 klubovny lyžařského oddílu Hindås SK cca 2 km od sebe, kapacita hlavní budovy cca 22 osob, kapacita vedlejší budovy cca 15 osob, rozdělení na místě dle skutečného stavu. Obě budovy mají vybavenou kuchyňku, sprchy a WC.

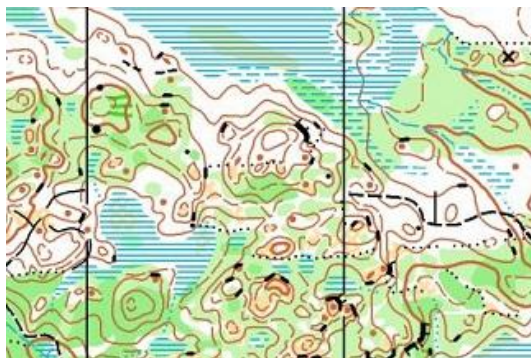
Strava: vlastní, domluvte se do skupinek

Pojištění: bude zařízeno pro členy JRD (sk. reprezentanti), ostatní sami

Poznámka: změna programu vyhrazena

Ukázky mapy:

Bollebygd NO:

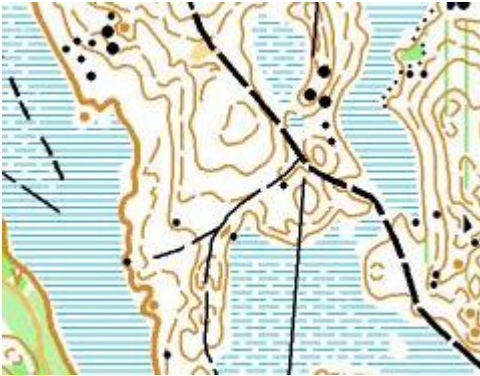


Ramsjön:



Hindås:

:



Bollebygd:



ZÁKLADNÍ POKYNY K NOMINAČNÍMU ZÁVODU NA KLASICKÉ TRATI

25. 4. 2017 Basås, Hällingsjö

mapa: Basås 1:15 000, ekv. 5 metrů (revize duben 2017), vodovzdorně upravena

předpokládáný start 00: 10:00 hod.

startovní interval: 6 minut

parametry tratí: junioři 10, 3 km/14 kontrol, juniorky 7, 2 km/11 kontrol

vzdálenosti na start a z cíle: max. do 1 km

startovní listina: veřejné losování den předem, bude zveřejněna na internetu

popisy: na mapě a ve startovním koridoru. K dispozici bude izolepa a nůžky.

občerstvení: cca ve 2/3 trati, bude značeno na mapě; voda a iontový nápoj. Doporučujeme si vzít sebou na trať energetickou tabletu nebo gel. V cíli voda.

doporučená obuv: s hřeby

systém ražení: Sportident.

ZÁKLADNÍ POKYNY K NOMINAČNÍMU ZÁVODU NA KRÁTKÉ TRATI

26. 4. 2017 Basås, Hällingsjö

mapa: Basås 1:10 000, ekv. 5 metrů (revize duben 2017), vodovzdorně upravena

předpokládáný start 00: 10:00 hod.

startovní interval: 3 minuty

parametry tratí: junioři 4 km/16 kontrol, juniorky 3, 2 km/14 kontrol

vzdálenosti na start a z cíle: max. do 1 km

startovní listina: veřejné losování den předem, bude zveřejněna na internetu

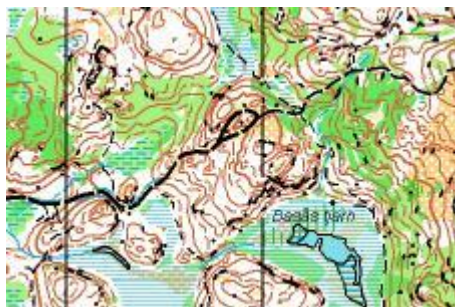
popisy: na mapě a ve startovním koridoru. K dispozici bude izolepa a nůžky.

občerstvení: v cíli voda.

doporučená obuv: s hřeby

systém ražení: Sportident.

Ukázka mapy Basás:



Těšíme se na Vás!!!

Košík, Iva, Boris, Sosák, Mára a Kuba G

19. 4. 2017 Košík
pavel.kosarek@seznam.cz
608 444 596