

PROGRAM A POKYNY K VT ČERNÁ HORA
Základní škola Žabljak, Černá Hora (1450 m n. m.)
43.1539936N, 19.1205383E

Ahoj!!!

Zveřejňujeme podrobné informace a program našeho prázdninového VT.

V první části se můžete těšit na mapové tréninky, pro které tu najdete rozdělení do tréninkových skupin. Ve středu si „odpočineme“ a od čtvrtka do neděle prodáme to, co jsme natrénovali ☺.

sobota 19. 8.:

- odjezd kolem poledne z ČR, nástupní místa: Luhačovice a Brno. Informace s přesnými místy odjezdu a časy obdržíte mailem v týdnu před akcí.

neděle 20. 8.:

- v ranních hodinách příjezd do Žabljaku, ubytování
- kratší informace k orientaci v krasovém terénu <http://dochallenge.me/maps2016/>
- dle situace **klus** nebo **volný běh s mapou po kontrolách**
- 12:30-13:30 hod. oběd
- **Middle – řetízek kontrol**, tratě sk. A 4,2 km, sk. B+C 3,6 km, sk. D 2,6 km, mapa Durmitor jih 1:10 000, odjezd na trénink v 15.30 hod, doba jízdy 10 minut, start poblíž, předpokládaný start 00 = 16.00 hod., startovní interval 2 minuty, na kontrolách lampiony a SI, tempo: *volné až střední, přizpůsobeno mapové náročnosti. Na trati bude hodně kontrol, soustřed'te se na bezchybný výkon.*
- 18:30-19:30 hod. večeře
- přednáška k tréninku a pobytu ve vyšších nadmořských výškách

pondělí 21. 8.:

- **Mapové okruhy**, 6 x 0,8–1 km, sk. A 6, sk. B+C 5, sk. D 4 okruhy, mapa Durmitor střed 1:10 000, odjezd na trénink v 9.30 hod, doba jízdy 10 minut, start poblíž, předpokládaný start 00 = 10.00 hod., na kontrolách lampiony a SI, tempo: *závodní, ale s důrazem na bezchybný výkon.*
- 12:30-13:30 hod. oběd
- **Dlouhé postupy**, tratě sk. A 8,3 km, sk. B+C 6,3 km, sk. D 4,3 km, mapa Durmitor sever 1:15 000 bez pěšin a vývratů, odjezd na trénink v 15.30 hod, doba jízdy 15 minut, start poblíž, předpokládaný start 00 = 16.00 hod., startovní interval 4 minuty, na kontrolách lampiony a SI, tempo: *střední, promyslete si dopředu volbu postupu a pak teprve postup realizujte, uzpůsobte mapovou techniku měřítku.*
- 18:30-19:30 hod. večeře
- večer rozbor tréninků

úterý 22.8.:

- **První úsek štafet**, sk. A cca 6,4 km, sk. B+C 5 km a sk. D 4 km, mapa Durmitor střed 1:10 000, odjezd na trénink v 10.00 hod, doba jízdy 10 minut, start poblíž, hromadný po vlnách, předpokládaný start 00 = 10.30 hod., na kontrolách lampiony a SI, tempo: *závodní, kontaktní trénink, ale mít orientaci plně pod kontrolou (vyvarovat se chyb).*
- 12:30-13:30 hod. oběd
- **Kombotech**, celková délka tratě 5,2 km, možnost zkrácení, mapa Durmitor jih 1:10 000, odjezd na trénink v 15.30 hod, doba jízdy 10 minut, start poblíž, vybíhá každý libovolně, na kontrolách lampiony, někde SI, tempo: *volné, rozdílné způsoby orientační techniky, flexibilně reagovat na*

aktuální situaci. Zpět klus na ubytování cca 20 minut.

- 18:30-19:30 hod. večeře
- večer rozbor tréninků

středa 23.8.:

- varianta č. 1: celodenní výlet na Bobotov Kuk (2523 m n. m.) cca 20 km/1500 metrů převýšení. Bude 1 běžecká skupina a 2 turistické, každá bude mít svého vedoucího. Na trase se nenacházejí žádné technicky náročné pasáže (řetězy atd.)
- varianta č. 2: výlet do historického města Budva s možností koupání v moři. Varianta č. 2 se uskuteční v případě špatného počasí nebo převažujícího zájmu než var. č. 1.
- 20:00-21:00 hod. večeře

čtvrtek 24. 8.:

- Dopoledne kratší klus + informace k závodům
- Od 12:00 hod. start E1 krátká trať
- 15:00-16:00 hod. oběd
- 20:00-21:00 hod. večeře
- kratší rozbor E1+info na další den

pátek 25 .8.:

- Od 10:00 hod. start E2 krátká trať
- 14:00-15:00 hod. oběd
- Proběhnutí pasáží tratě E2 a pochopení situace na nejasných místech závodu
- 19:00-20:00 hod. večeře
- kratší rozbor E2+info na další den

sobota 26. 8.:

- Od 10:00 hod. start E3 klasická trať
- 14:00-15:00 hod. oběd
- klus, předúklid
- 19:00-20:00 hod. večeře
- kratší rozbor E3+info na další den

neděle 27. 8.:

- Od 10:00 hod. start E4 sprint
- Od 12:00 hod. vyhlášení vítězů
- 13:00-14:00 hod. oběd a odjezd

pondělí 28. 8.:

- v brzkých ranních hodinách příjezd do ČR: Brno, Luhačovice

Tréninkové skupiny:

- A** – hoši ročník narození 1997 – 2000
- B** – dívky ročník narození 1997 – 2000
- C** - hoši ročník narození 2001 – 2002
- D** – dívky ročník narození 2001 – 2002

Cena zahrnuje: veškerou dopravu z místa nástupu v ČR, ubytování, stravu v místní restauraci (obědy a večeře), startovné, mapy.

Povinná výbava: **občanský průkaz nebo pas**, kartička pojišťovny, buzola, SI, popisovník, hodinky (gps, sporttester kdo má), věci na trénink a turistiku, euro

Ubytování: v ZŠ Žabljak, vlastní spacák a karimatka

Strava: oběd a večeře zajištěna v místní restauraci, ve středu, kdy je celodenní výlet pouze večeře. Restaurace je hned vedle školy a budeme chodit na jídlo rozdělení na 2 skupiny kvůli kapacitě restaurace (rozdělení dořešíme na místě). Snídaně si zajišťuje každý sám. Ve škole je zákaz vařit. Budeme mít sebou 2 rychlovarné konvice na uvaření čaje, kávy, instantních polévek atd. Na snídani uvaříme hromadně čaj. V Žabljaku je supermarket a pekárna.

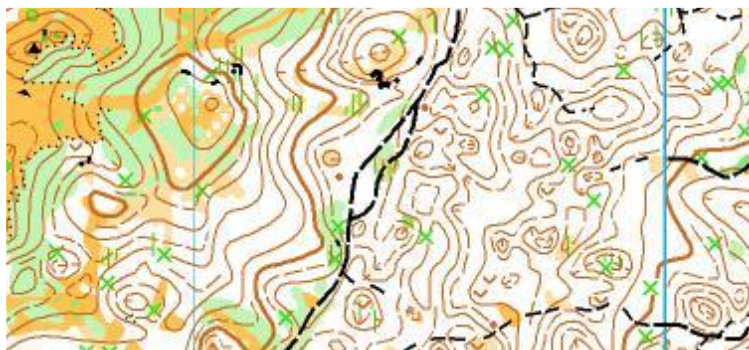
Závody: Durmitor Challenge <http://dochallenge.me/>

Pojištění: bude zařízeno pro členy JRD (sk. reprezentanti vč. účastníků JMS17) a účastníky MED17, ostatní účastníci sami.

Upozornění: prosím, udržujte v autobuse pořádek. Zkontrolujte si po každé cestě sedadlo!

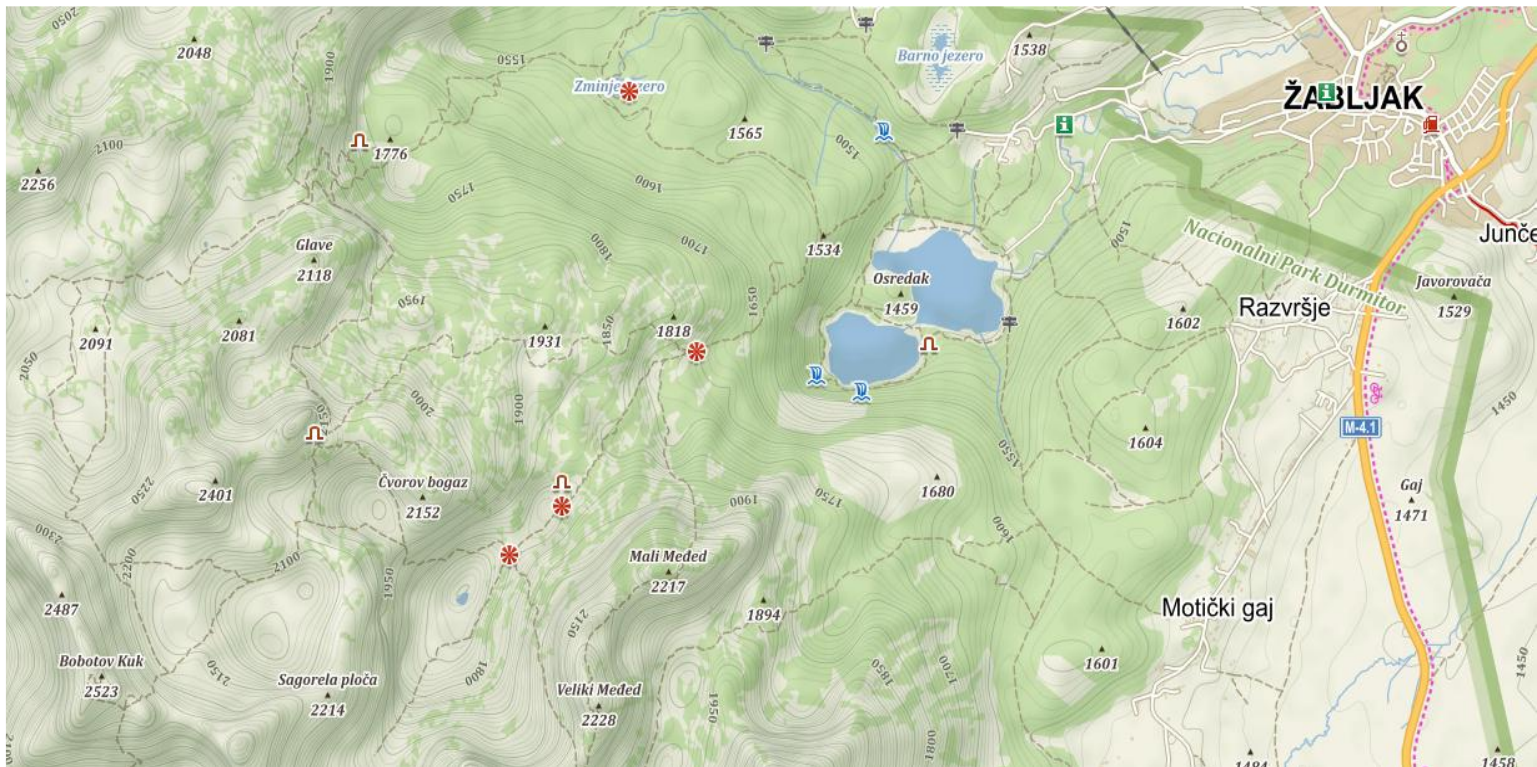
Poznámka: změna programu vyhrazena především v závislosti na počasí.

Ukázka mapy:



Ubytování a restaurace:





Zajímavosti:

Černá Hora – do roku 1992 jedna z šesti republik bývalé Jugoslávie. Jedná se o velmi hornatý stát, celé území náleží k Dinárským horám a nejvyšší vrcholky přesahují nadmořskou výšku 2500 m. Hlavním město Podgorica má cca 151 000 obyvatel. Kromě hor se zde nachází spousta dalších zajímavých míst jako například Boka Kotorská, která je nejdeštivějším místem Evropy, historická Budva, která je zároveň nejvýznamnějším letoviskem Černé Hory nebo Skadarské jezero na hranicích s Albánií. Země je od června 2017 členem je Severoatlantické aliance a je kandidátskou zemí Evropské unie.

NP Durmitor – je tvořen vápencem s četnými krasovými jevy (závrty, jeskyně a propasti). Nejvyšším vrcholem Durmitoru je Bobotov kuk (2523 m n. m.). Oblast je protkána hlubokými kaňony řek Tara, Draga a Sušica a nachází se zde také několik jezer většinou ledovcového původu. V horách je pouze několik malých vesnic, významným střediskem zimních sportů je malé městečko Žabljak (1450 m n. m.).

Těšíme se na Vás!!!

Košík, Mára, Iva, Boris a Libe

9. 8. 2017

nepatrně aktualizováno 16. 8.

Košík

pavel.kosarek@seznam.cz

608 444 596