

**PROGRAM A POKYNY K VT ŠVÉDSKO**  
**klubovna Eds Skidklubb, Ed**  
**58.9271389N, 11.9075833E**

**Ahoj!!!**

Zveřejňujeme podrobné informace a program našeho prázdninového VT.

Kromě tréninků, které na vás čekají, zde najdete i předběžné rozdělení do tréninkových skupin a abychom si trénování trochu zpestřili, tak stejně jako loni na ty, kdo absolvují všechny tréninky se všemi terčíky ve správném pořadí, čeká odměna. Odměňovat se bude vždy jeden z každé tréninkové skupiny. Pokud vás bude víc, proběhne tombola :-). Kromě tréninků nás čeká 3. a 5. etapa doprovodných závodů při MS 2016. Nabídne se vám skvělá příležitost vidět v akci nejlepší světové závodníky a možnost zafandit českým reprezentantům v závodě na krátké trati a štafet. Během tzv. „Halden day“ navštívíme i nějakou tu památku ☺. Přímo v Edu se pak nachází losí farma a celé oblasti se říká švédské Lake District.

sobota 20.8.:

- odjezd v ranních hodinách z ČR, nástupní místa: Luhačovice, Brno, přibrždění na dálnici u Jihlavy, Praha. Informace s přesnými místy odjezdu a časy obdržíte mailem v týdnu před akcí.
- 23.00–3.15 trajekt Sassnitz–Trelleborg

neděle 21.8.:

- v brzkých odpoledních hodinách příjezd do Edu, ubytování
- **seznamovací trénink**, mapa u klubovny, 1:10 000, pevné kontroly, tempo: volné, zvyknutí si na odlišnou mapovou techniku. Mladší závodníci nebo ti, co jsou na Severu poprvé, můžou jít ve skupince s trenéry.

pondělí 22.8.:

- **Sběr kontrol**, tratě sk. A, B, C 4,6 km, sk. D 3,2 km, mapa Hagtjarn 1:10 000, odjezd na trénink v 9.30 hod, doba jízdy 10 minut, start poblíž, předpokládaný start 00 = 10.00 hod., startovní interval 3 minuty, na kontrolách lampiony a SI, tempo: volné až střední, přizpůsobeno mapové náročnosti. Na trati bude hodně kontrol, soustředte se na bezchybný výkon.
- **Mapové okruhy**, 6 x 0,8–1 km, sk. A 6, sk. B+C 5, sk. D 4 okruhy, mapa St. Sagtjarn 1:10 000, předpokládaný start 00 = 15.30 hod., na kontrolách lampiony a SI, tempo: závodní, ale s důrazem na bezchybný výkon. Na start klusem z ubytování cca 2,5 km, zpět výklus.

úterý 23.8.:

- **Závod ROC 3. etapa krátká trať**, veškeré info zde: <https://eventor.orientering.se/Events/Show/13898>, 9.00–11.00 závod ROC, 11.45–18.00 závod WOC krátká trať, doba jízdy cca 70 minut, odjezd bude upřesněn dle startovek, návrat cca 19.30

**VEZMĚTE SI DOSTATEK JÍDLA A PITÍ NA CELÝ DEN A OBLEČENÍ A OBUV.**

středa 24.8.:

- **Dlouhé postupy**, tratě sk. A 9,3 km, sk. B+C 6,3 km, sk. D 4,8 km, mapa Hagtjarn 1:15 000, odjezd na trénink v 10.00 hod, doba jízdy 15 minut, start cca 1 km, předpokládaný start 00 = 10.40 hod., startovní interval 4 minuty, na kontrolách lampiony a SI, tempo: střední, promyslete si dopředu volbu postupu a pak teprve realizujte, uzpůsobte mapovou techniku měřítku.
- volné odpoledne: doporučení klus po cestě příp. pár rovinek „na vyklepání únavy z nohou a rozbití stereotypního tempa“. Doklusnout nebo dojít pěšky můžete na losí farmu: <https://mapy.cz/s/Wyom> , <http://www.dalslandsmooseranch.se/> .

#### čtvrtek 25.8.:

- **Halden day**, odjezd v 8.00 hod. doba jízdy 70 minut
- **Sprintové intervaly**, celkem 3,5 km, sk. A, B, C všechny 3 úseky, sk. D první 2 úseky, mapa Fredriksten Festning 1:4 000, startovní interval 1 minuta, na kontrolách lampiony a SI, předpokládaný start 00 = 10.00 hod., tempo: stupňovaně až do vysoké intenzity, zaměření: nejedná se o městský sprint, mnoho otevřených prostranství – park a lesík, využijte hodně buzolu, na trati nejsou jasné vodící linie jako ve městě. Po tréninku procházka po pevnosti a prostor na oběd. 14.00 hod. odjezd na odpolední trénink.
- **Zkrácená trať**, sk. A 5,6 km, ostatní skupiny úměrně zkráceno, mapa Skarefjell South 1:10 000, startovní interval 4 minuty, na kontrolách lampiony a SI, předpokládaný start 00 = 15.30 hod., tempo: vzhledem k dopolednímu tréninku spíše volné, bezchybný výkon, užít si jiný typ terénu. Návrat cca 19.00 hod.  
**VEZMĚTE SI DOSTATEK JÍDLA A PITÍ NA CELÝ DEN A OBLEČENÍ A OBUV NA 2 TRÉNINKY.**

#### pátek 26.8.:

- **První úsek štafet**, sk. A cca 8 km, sk. B a C cca 6,7 km a sk. D cca 5,4 km, mapa St. Sagtjarn 1:10 000, start hromadný po vlnách, předpokládaný start 00 = 10.30 hod., na kontrolách lampiony a SI, tempo: závodní, kontaktní trénink. Na start klusem z ubytování cca 2 km, z cíle výklus.
- **Housenka**, stejná varianta pro všechny s možností zkrácení, mapa St. Sagtjarn 1:10 000, start a cíl poblíž klubovny, startuje každý libovolně v době mezi 15.00–17.00. Nepovinný trénink, můžete jít jen klusat nebo si dát úplné volno.

#### sobota 27.8.:

- **Závod ROC 5. etapa klasická trať**, veškeré info zde: <https://eventor.orientering.se/Events/Show/13898>, 10.00–12.00 závod ROC, 14.00–18.00 závod WOC štafety, doba jízdy cca 60 minut, odjezd bude upřesněn dle startovek, návrat cca 19.30  
**VEZMĚTE SI DOSTATEK JÍDLA A PITÍ NA CELÝ DEN A OBLEČENÍ A OBUV.**

#### neděle 28.8.:

- **Kombotech**, celková délka tratě cca 4,6 km, mapa Hagtjarn 1:10 000, odjezd na trénink v 9.30 hod, doba jízdy 15 minut, start poblíž, vybíhá každý libovolně, na kontrolách lampiony, někde SI, tempo: volné, rozdílné způsoby orientační techniky, snažte se využít všeho, co jste dosud natrénovali.
- **Ukázka fyzické přípravy pro JMS 2017**, od klubovny mezi 16.00–18.00
- **Odměna za celotýdenní snažení**, předúklid

#### pondělí 29.8.:

- **Závěrečné štafety**, úseky o délce cca 30 minut, mapa St. St. Sagtjarn 1:10 000, na kontrolách lampiony a SI, start a cíl poblíž klubovny, start 1. úseků v 9.30 hod., tempo: jde o prestiž :-), takže nejvyšší!
- vyhlášení závěrečných štafet a doúklid
- cca v 13.00 odjezd
- 22.00–6.00 trajekt Trelleborg–Rostock

#### úterý 30.8.:

- v odpoledních hodinách příjezd do ČR po trase Praha-Jihlava-Brno-Luhačovice.

Večerní program: potréningové a pozávodní analýzy atd.

#### Tréninkové skupiny:

- A** – hoši ročník narození 1996 – 1999
- B** – dívky ročník narození 1996 – 1999
- C** – hoši ročník narození 2000 – 2001
- D** – dívky ročník narození 2000 – 2001

Cena zahrnuje: veškerou dopravu z místa nástupu v ČR, ubytování, startovné, mapy.

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

Ubytování: v klubovně Eds Skiklubb a ve stanech (stanovací sestava domluvena), vlastní spacák a karimatka,  
<http://idrottonline.se/EdsSK-Orientering/>, mapa: [http://kartor.eniro.se/query?what=map&mop=yp&advert\\_code=14364218](http://kartor.eniro.se/query?what=map&mop=yp&advert_code=14364218)

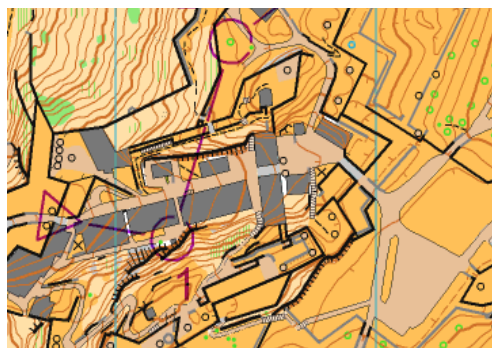
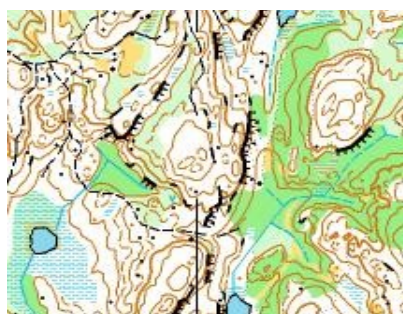
Strava: vlastní, prosím domluvte se do skupinek. Bude nás tam hodně a určitě se naráz do kuchyňky nevejdeme. Vezměte si i vlastní vaříče a nádobí, bude to jednodušší.

Pojištění: bude zařízeno pro členy JRD (sk. reprezentanti vč. účastníků JMS16), ostatní sami.

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

Poznámka: změna programu vyhrazena především v závislosti na počasí.

Ukázky mapy:



Těšíme se na Vás!!!

***Košík, Mára, Iva, Boris a Libe***

8. 8. 2016  
*nepatrně aktualizováno*  
16.8.2016

Košík  
[pavel.kosarek@seznam.cz](mailto:pavel.kosarek@seznam.cz)  
608 444 596