

MPULSY

Soustředění je zaměřeno na zdokonalení mapové techniky a účast na 3-denních závodech Haná Orienteering Festival.

PROGRAM

Čt	Sraz do 13:00	
	Odp. Bohemaland	Sem-Tamy
	Večeře 18:30	
	Več. Vířivka, mapový test	
Pá	Snídaně 7:30	
	Dop. Vidnava	Technický had
	Oběd 12:30	
	Odp. Bohemaland	Okruhy
	Večeře 18:30	
	Več. Strečink, mapové rozbory	
So	Snídaně 7:30	
	Dop. Glucholazy	1. Etapa - HOF 2013
	Oběd 14:00 – 15:00	
	Odp. Bohemaland	20 K
	Večeře 18:30	
	Več. Bohemaland	NOB
		Strečink, mapové rozbory
Ne	Snídaně 7:30	
	Dop. Velká Kraš	2. Etapa - HOF 2013
	Oběd 14:00 – 15:00	
	Odp. Bohemaland	Americké štafety
	Večeře 18:30	
	Več. Vířivka, Velikonoční diskotéka	
Po	Snídaně 7:30	
	Dop. Bohemaland	3. Etapa - HOF 2013
	Oběd 12:00	

SEM-TAMY

Shromaždiště: Zlatorudné mlýny – JZ od Zlatých Hor



Start: 15:00 (odchod 14:30, vzdálenost 2000 m)

Mapa: 1:4000, E = 5 m

Délky: 1,0-1,1 km – 5 úseků

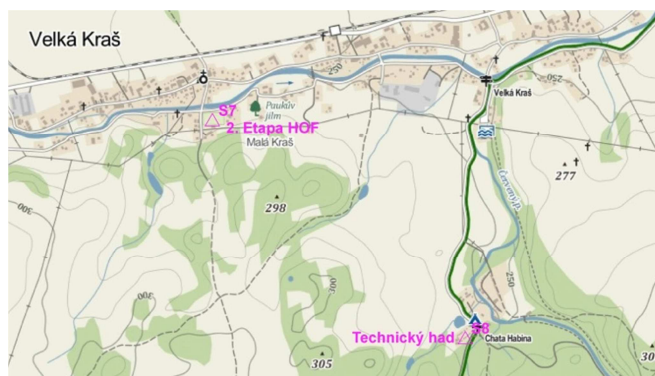
Kontroly: SI

Zaměření: čtení velmi členitého terénu v závodním tempu, změna rychlosti, nácvik stresových situací

Popis: trénink formou úseků. Vybíhá se v 5-ti členných skupinkách. Každá skupina závodí, kdo bude první v cíli. Po doběhu a odpočinku si skupina mění mapy a opakují „závod“ znovu. Terén je velmi členitý (oblast bývalého těžiště zlata), proto je zapotřebí velká koncentrace na mapu. Také je potřeba hlídat si kódy kontrol. V oblasti Sem-Tamů bude velké množství kontrol na malé ploše.

TECHNICKÝ HAD

Shromaždiště: Vidnava, chata Habina



Start: 10:30 (odjezd 10:00, vzdálenost 100 m), doprava auty

Mapa: 1:10000, E = 5m, A a částečně B bez cest

Délky: A – 3,8 km B -3,1 km C – 2,2 km

Kontroly: SI

Zaměření: tréninkový závod

Popis: Krátké postupy, časté změny směru, velký důraz na směr odběhu z kontrol.

OKRUHY

Shromaždiště: bývalé rýžoviště zlata – V od Bohemalandu

Start: 16:00 (odchod 15:30, vzdálenost 1700 m)

Mapa: 1:4000, E = 5 m

Délky: O,4-0,6 km – 9 okruhů

Kontroly: SI

Zaměření: čtení velmi členitého terénu v závodním tempu, změna rychlosti, nácvik stresových situací

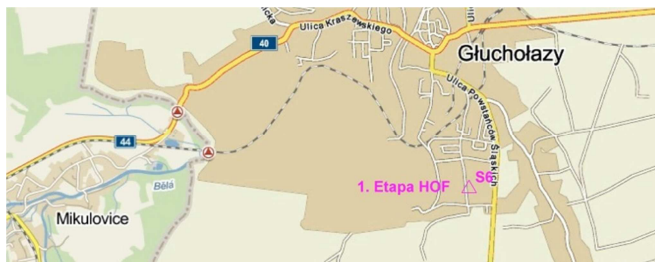
Popis: Budou 2 starty. Na prvním startu 5 okruhů. Přesun na start č.2, kde jsou 4 okruhy.

Doporučený počet okruhů:

A: 9, B: 5 - 6, C: 3 - 4.

1. ETAPA HOF - KLASIKA

Shromaždiště: Glucholazy



Start: 11:00 (1600 m), doprava auty

Mapa: 1:10000, E = 5 m

Kontroly: SI

Zaměření: Naplno je zapotřebí používat hlavu ☺

Popis: Smíšený les, členitý horský terén s množstvím kamenů.

Class	Length (km)	Climb (m)	Controls	Class	Length (km)	Climb (m)	Controls
D10	2.6	120	8	H14	4.3	140	12
D12	3.1	130	8	H16	6.1	245	13
D14	3.5	140	12	H18	7.6	290	18
D16	4.3	140	12	H21A	9.8	360	24
D18	5.3	210	15	H21B	6.1	245	13
D21A	6.8	250	19	H35	7.6	290	18
D21B	4.6	185	13	H45	6.8	250	19
D35	5.3	210	15	H55	4.6	185	13
D45	4.6	185	13	H65	4.2	155	9
D55	4.2	155	9	HDR	2.6	120	7
H10	2.6	120	8	DH10N	2.6	120	7
H12	3.1	130	8	P	3.5	140	12

20 K

Shromaždiště: Bohemaland

Start: 16:30 (150 m)

Mapa: 1:10000, E = 5 m

Délky: 1,5 – 5,0 km

Kontroly: SI

Zaměření: Neměřený odpočinkový trénink, důraz není zaměřený na rychlost ale na přesnost.

Popis: Začátečníci hvězdice se zaměřením na azimut (určení a držení směru), ostatní tratě v délce dle výkonnosti a věku. Zkušenější budou mít mapu bez cest.

NOB

Shromaždiště: Bohemaland

Start: 16:30 (150 m)

Mapa: 1:2000, E = 5 m

Délky: A - 2,9, B – 2,1 km, C – 1,0 km

Kontroly: SI

Zaměření: Návuk mapových dovedností v nočních (omezených) viditelnostních podmínkách.

Popis: Tratě jsou v blízkosti areálu Bohemaland.

2. ETAPA HOF - MIDDLE

Shromaždiště: Velká Kraš

Start: 11:00 (700 m), doprava auty

Mapa: 1:5000, E = 2,5 m

Kontroly: SI

Zaměření: Naplno je zapotřebí používat hlavu ☺

Popis: Smíšený les, členitý terén s množstvím detailů a kamenů

Class	Length (km)	Climb (m)	Controls	Class	Length (km)	Climb (m)	Controls
D10	1.5	45	8	H14	2.5	100	13
D12	1.6	60	9	H16	3.4	115	16
D14	2.1	90	13	H18	4.2	135	25
D16	2.5	100	13	H21A	5.5	180	27
D18	3.0	115	20	H21B	3.4	115	16
D21A	3.9	135	22	H35	4.2	135	25
D21B	2.7	110	16	H45	3.9	135	22
D35	3.0	115	20	H55	2.7	110	16
D45	2.7	110	16	H65	2.4	90	15
D55	2.4	90	15	HDR	1.5	40	6
H10	1.5	45	8	DH10N	1.5	40	6
H12	1.6	60	9	P	2.1	90	13

AMERICKÉ ŠTAFETY

Shromaždiště: Bohemaland

Start: 16:30 (150 m)

Mapa: 1:10000, E = 5 m

Délky: A - 2,9, B – 2,1 km, C – 1,0 km

Kontroly: SI

Zaměření: Kontaktní trénink.

Popis: Štafety dvojic. Každý závodník absolvuje 2 úseky (liché nebo sudé).

3. ETAPA HOF - KLASIKA

Shromaždiště: Bohemaland

Start: 10:00 (Lanovkou – 10 min, 300 m)

Mapa: 1:10000, E = 5 m

Kontroly: SI

Zaměření: Naplno je zapotřebí používat hlavu ☺

Popis: Smíšený les, horský terén s množstvím kamenů a pozůstatků důlní činnosti

Class	Length (km)	Climb (m)	Controls	Class	Length (km)	Climb (m)	Controls
D10	2.3	5	6	H14	4.0	50	9
D12	2.8	30	7	H16	5.3	125	12
D14	3.1	35	8	H18	7.6	230	15
D16	4.0	50	9	H21A	10.1	260	19
D18	4.8	60	10	H21B	5.3	125	12
D21A	5.5	150	14	H35	7.6	230	15
D21B	4.5	85	10	H45	4.5	85	10
D35	4.8	60	10	H55	3.9	20	10
D45	3.9	20	10	H65	3.4	20	9
D55	3.4	20	9	HDR	2.3	5	8
H10	2.3	5	6	DH10N	2.3	5	8
H12	2.8	30	7	P	3.1	35	8