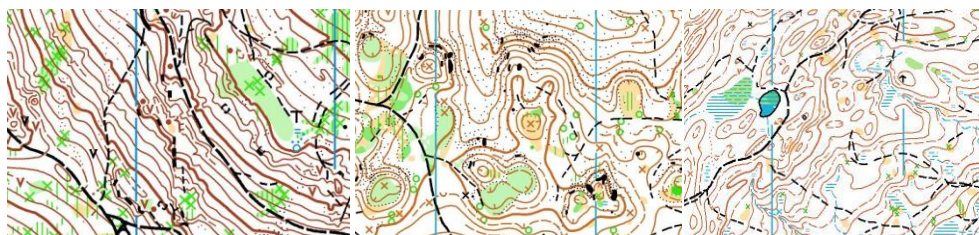


ATU mapové sústredenie jar – info 17.-19.3.2017

Sústredenie bude spoločné s repre výbermi SR a taktiež záujemcami z iných klubov. Sústredenie je prvým z troch sústredení, ktoré budú v priebehu roka organizované v rôznych častiach Slovenska a budú otvorené pre záujemcov všetkých klubov.



Program:

17.3.	10.00	Rudná	had kontrol	mapa 1:7 500, e=5m
		Zameranie:	chápanie generalizácie extrémne detailného terénu, odhad a držanie výšok, častá zmena smeru-práca s buzolou	
	15.30	Silica-horáreň	kombotech	mapa 1:10 000, e=5m
		Zameranie:	využitie viacerých orientačných techník a prvkov, vnímanie negatívnych tvarov, práca s buzolou aj bez buzoly	
18.3.	10.00	Izra	preteky OR Východ, middle	
		Zameranie:	použitie viacerých o-techník pri vyššej rýchlosti behu v detailnom teréne, podriadenie rýchlosti behu schopnosti čítať mapu	
	15.30	Izra	vrstevnicová mapa	mapa 1:7 500, e= 5m
		Zameranie:	čítanie vrstevníc v extrémne detailnom teréne, držanie smeru	
19.3.	9.30	Lemešany	preteky OR Východ, skrátená trať	
		Zameranie:	použitie viacerých o-techník pri vyššej rýchlosti pohybu v detailnom teréne, podriadenie rýchlosti behu schopnosti čítať mapu	
	14.30	Lemešany	koridor	mapa 1:10 000, e=5m
		Zameranie:	držanie smeru pri obmedzenej možnosti vnímania širšieho okolia, odhad vzdialenosti	

- Na každý tréning (okrem pretekov) budú pripravené 4 trate
T1 najdlhšia, orientačne náročná (5-9km) T2 70-80% T1, orientačne náročná
T3 50-60% T1, stredne orientačne náročná T4 25-40% T1, orientačne jednoduchšia
Trate nie sú vhodné pre úplných začiatočníkov.
- Na všetkých kontrolách počas tréningov budú lampióny alebo fáborky.

Prihlášky: do utorka 13.3.(23.59) cez klubový prihlasovací systém. Je potrebné samostatne sa prihlásiť na preteky oblastného rebríčka.

Pri prihláške na sústredenie si nezabudnite zadať trať(T1, T2, T3, T4) podľa obtiažnosti.

Doprava: autami, bude sa denne dochádzať. Vodiči nechajte odkaz v prihláške, kto môže vziať auto.

Refundácia: Vodičom bude uhradené PHM, nutné efektívne využitie áut.

Stravovanie: Vo vlastnej réžii. Vezmite si so sebou dostatočné množstvo stravy a nápojov.

V piatok bude medzi tréningami priestor na teplý obed v reštaurácii. Záujem o obed uveďte do poznámky v prihláške. Obed vo forme menu bude objednaný spoločne, cena do 4 EUR. Členovia CTM majú obed zdarma.

Príspevky	podľa výkonnostných skupín	piatok	sobota	nedeľa
(doprava, mapy)	E, CTM	2.-EUR/deň	1.-EUR/deň	1.-EUR/deň
	A, ostatná mládež do 26	3.-EUR/deň	2.-EUR/deň	1.-EUR/deň
	Ostatní	5.-EUR/deň	3.-EUR/deň	2.-EUR/deň

Klub hradí ostatné výdavky.

Výstroj: 2 x veci na tréning v teréne, teplé oblečenie, čiapky, buzola, mapník, Slčip.

Info: jozefpoll@gmail.com