

Středočeská žakovská akademie 2017 – Nová Živohošť

Program akce

Zaměření: jarní mapové soustředění žactva středočeských oddílů OB

Termín: pátek 24. - neděle 26.3.

Místo: Junior Camp Nová Živohošť (<http://www.zivohost.cz/>), GPS: 49.7521044N, 14.4099778E; pozor, jde o Novou Živohošť na pravém břehu Vltavy (Stará Živohošť je na levém břehu)

Doprava a sraz: příjezd v pátek okolo 18. hod. Doprava individuální v rámci oddílů, zájemci o dopravu autobusem DOR (z Dobříše) si musí rezervovat místo (kontakt Kamil Arnošt, 724885140). Odjezd ze soustředění bude v neděli po 14. hod.

Doprava OK Dobříš: pátek – odjezd v 16:30 z Mníšku od Penny, v 17:00 z Dobříše od sokolovny (dále přes N. Knín)

S sebou:

- Běžecské vybavení na trénink v terénu (2x denně, tj. vč. náhradního oblečení)
- SI čip, buzola, mapník, tužka, čelovka (plavky nejsou třeba, bazén nebude)
- Choulostivějším dětem doporučujeme vlastní spacák (dospělí trenéři taky)
- Ručník, hygienické potřeby apod.
- Karimatka na protahování

Stravování: páteční večere a svačinky každý vlastní, zajištěné stravování od sobotní snídaně do nedělního oběda.

Ubytování: v pokojích s jednoduchým vybavením (ala dětský tábor). Pokoje jsou vytápěné. Dospělí budou ubytováni v sousedních chatách, kde není tak teplo, vezměte si raději vlastní spacáky.

Peníze: od účastníků soustředění budeme vybírat na místě 500 Kč (na obědy a část ubytování), ostatní náklady hradí Středočeská oblast.

Peníze OK Dobříš: vybíráme 200 Kč, ostatní náklady platíme z grantu Nadace OB

Trenéři (mobil): Kamil Arnošt (724885140), Šárka Valášková (737258291), Petr Valášek (603266894)

V případě nemoci či jiného vážného důvodu pro neúčast na akci se prosím odhlase co nejdříve, ať zbytečně neblokuje místo. Nemocné či hodně nachlazené děti nechte raději doma, ať nenakazí ostatní.

Program:

Pátek:

- do 18 hod. – příjezd
- 19 – 20:30 – jednoduchý noční orientáček

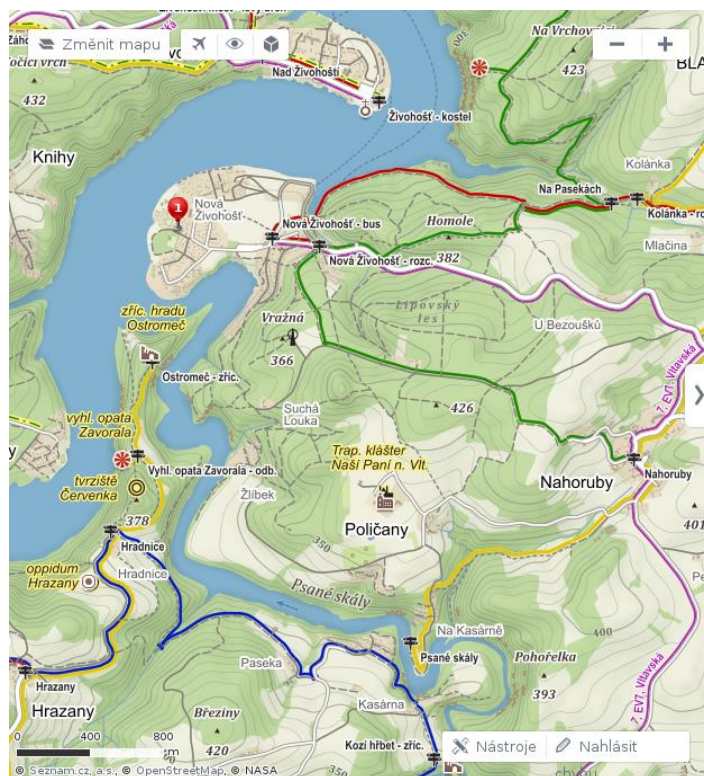
Sobota:

- 7:30 – 8:30 – snídaně
- 9:30 – 11:30 – trénink (Kombotech / Navigační plánky)
- 12:00 – 13:00 – oběd
- 14:30 – 16:30 – trénink (Navigační plánky / Kombotech)
- 16:45 – 18:45 – supersprint (měřený závod)
- 19:00 – 20:00 – večeře
- 20:00 - 21:00 – protahování/ hry (na skupiny)

Neděle:

- 7:30 – 8:30 – snídaně
- 9:45 – 12:00 – trénink okruhy (odjezd busem v 9:00)
- 13:00 – 14:00 – oběd
- 14:30 – odjezd

Mapa – místo konání:



Pokyny k tréninkům (pro trenéry):

Nočák

- Noční orienták vyžaduje precizní přístup a spolehlivou orientaci, což se následně dobře uplatní i při denním orientáku
- Důraz na používání buzoly, jisté body, koncentrace na mapu (proto není úplně dobré běžet ve skupině – kecá se a nesleduje mapu)
- 3 tratě: Nočníček (nejlehčí, pro začátečníky), Nočník (jednoduchá, cca pro dobré HD12 či D14), Nočák (pro ty, co mají s nočním OB už trochu zkušeností, cca H14)
- Na kontrolách jsou cca 10 cm dlouhé reflexní pásky
- Nejmenší (HD10) a bojácné děti mohou jít společně na trať Nočníček, aby aspoň získaly zkušenost, že běhat OB se dá i v noci

Kombotech

- Kombinace různých OB technik na jedné trati – běh podle linie (mapovým koridorem), běh podle buzoly přes zaslepenou mapu, shluk kontrol na vrstevnicové mapě
- Důraz na přesné čtení mapy, práce s buzolou (běh na přesný azimut), čtení terénu podle vrstevnic
- 4 tratě D12, H12, D14, H14 (možno měnit dle zkušeností dětí)

Navigační plánky

- Vytvoření si vlastního plánu (dle originál mapy s tratí), podle kterého jsem schopen oběhnout trať. Na prázdném papíru dostane každý zákres kontrol (+ severní směrníky), takže směrově i vzdálenostně to bude sedět bez ohledu na přesnost vlastního zákresu (na plánu bude mít i popisy). Optimální plánek nemá být ani příliš stručný, ale ani přepíchaný detaily a zbytečnými informacemi mimo postup.
- Důraz na schopnost generalizace mapy a vytažení hlavních orientačních bodů (postupových bodů), propojení bodů liniemi do postupu, který zvládnou spolehlivě realizovat (viz ukázka). Při postupu v terénu pak jištění buzolou.
- 4 tratě D12, H12, D14, H14 (možno měnit dle zkušeností dětí)
- Na startu budou k dispozici tužky a desky na zákres plánu

Okruhy

- 2 tratičky (pro každou kategorii) na 10 – 15' ze dvou stanišť (vystřídáme se)
- Terén je hodně členitý, kontroly budou na terénních tvarech (ale v blízkosti cest)
- Pro zdatné vybraný okruh bez cest se zaměřením na čtení vrstevnic

Obecné pokyny k tréninkům:

- Samotné tratě jsou spíše jednodušší, obtížnost ale podstatně zvyšuje specifická „překážka“ (vlastní plánek, zaslepená mapa apod.)
- Jde o trénink mapy, tempo může být pomalejší, koncentrace na mapu a správné provedení
- Pokud se někdo ztratí, stačí jít na sever nebo západ a dojde na silnici vedoucí do kempu, resp. k břehu vody (a dále na sever ke kempu). Nebo klasicky návrat na poslední nalezenou kontrolu.
- Tréninky na Živohošti se odehrávají na jednom místě, takže všude bude někdo běhat, kdo mi může poradit
- Každý trénink má daný svůj typ kontrol (reflexy, velké lampiony pro navigační plánky, malé lampiony pro kombotech). Někdy jsou různé kontroly blízko sebe!
- Po každém tréninku by měl následovat rozbor postupů, což vzhledem k velkému počtu dětí necháme v kompetenci oddílových trenérů

Supersprint

- Velmi krátká trať v areálu kempu, příprava na závodní OB sprinty, závodní tempo
- Mapa podle sprintového klíče, velké měřítko 1:2500.
- Pozor na privátní plochy (oblasti karavanů a chatek), při běhu nemusí být úplně jasná hranice, platí však zákaz vstupu na privátní pozemek (žlutozelená barva)!
- Běží se s SI čipy jako závod, startovní intervaly
- Dvě tratě: HD12 a HD14
- Děti, co už mají odběhnuto, mohou jít na trať fandit a zvyšovat závodní stres (v rámci fair play, tj. neradit ostatním, nezakrývat kontroly apod.). Sledování toho, jak při závodě pracují ostatní (plynulost běhu, odbíhání od kontroly, mapování za běhu aj.) je taky užitečná zkušenost.