

Beruno soustředko Plzeň Krkavec 2025 | Program

Místa startů tréninků: <https://mapy.cz/s/lepuluvuha>

	co	mapa	délky	start/cíl	čip
PÁ am	Intro	1:7.500	3.7km / 170m s možností zkrácení, farstované	přímo u penzionu	ne
PÁ pm	Vrstevnicovka	1:10.000	celk. 5.6km / 240m (4 okruhy různé obtížnosti)	800m	ne
SO am	Delší postupy	1:10.000	A - 6.1km / 170m / 16k B - 4.5km / 120m / 13k C - 3.0 km / 90m / 7k	500m	ne
SO pm	Seběhy	1:5.000	5 x 500m seběh	400m	ANO
SO eve	Krkmanna – noční štafety	1:7.500	1.úsek 1.2km lehká 2.úsek 1.7km střední 3.úsek 2.6km obtížná	přímo u penzionu	ANO
NE am	Bez busoly	1:5.000	celk. 5.0 km (4 okruhy)	800m	ne
NE pm	Krkomila – 2-členné štafety	1:7.500	1.úsek 1.1km 2.úsek 1.0km 3.úsek 0.7km 4.úsek 1.0km 5.úsek 0.7km 6.úsek 1.2km	600m	ANO

Cílem výpravy je skamarádit se s vrstevnicema.

Proto hlavně zpočátku nebudeme běhat rychle a všechno si v klidu pořádně prohlédneme a promyslíme. Nejdřív pochopit, pak zrychlovat ;)

Intro

Spousta kontrol na trati, která se postupně bude stávat těžší a těžší. Úvodní seběh (a nejen ten) je farstovaný jako štafety, tak se soustřeď na sebe! Po pár postupech na směr přijdou v druhé půlce vrstevnicové kontroly, ty nejtěžší až v samotném závěru v jámovišti pod penzionem.

Pokud na tebe vrstevnice zatím nemluví úplně srozumitelně, tohle je přesně trénink, kde si můžeš v klidu zastavit a všechno si v klidu načíst a prohlédnout.

(!) Přebíhá se silnice, zastav a pořádně se rozhlédni!

Vrstevnicovka

Na mapě, která zobrazuje jen vrstevnice a zelenou barvu, se budeme snažit orientovat hlavně podle reliéfu a terénních tvarů – tratě jsou tak i stavěné. Necháme se vést údolíčky, využijeme běh kolmo do kopce nebo naopak po vrstevnici. Jinými slovy – budeme hledat vrstevnicová ŘEŠENÍ.

Zároveň si nebudeme vůbec všimnout toho, co v mapě není – cesty i paseky jsou najednou neviditelné, protože naše oči důsledně skenují tvar terénu.

Celé to navíc budeme jistit průběžnou kontrolou směru... i když, kdo si troufá, může to zkusit i bez busoly, mělo by to fungovat.

Děší postupy

Jak na ně? Nenechat se omráčit, vidět varianty, rozhodnout se, ale taky svou volbu bezchybně proběhnout – obvykle se ztrácí víc času chybami v provedení, než samotnou volbou. Nepodlehnout pocitu, že na delším postupu je víc „prostoru“ a není potřeba být tak pozorný a aktivní.

Seběhy

Odpolední trénink před večerním nočním štafetováním bude krátký a hravý - půlkilometrové seběhy svahem rozrytým dávnou těžbou. A abychom si to těžké ještě ztížili, budeme mezi ty jámy a kupky startovat po pěti najednou. Bude to nejenom test chápání vrstevnic, ale i sebeovládání.

A na mapě 1:5.000. (Kontrolní otázka – kolik metrů je 1mm na takové mapě? ;)

Noční štafety Krkmanna

Kdo se bojí, nesmí do lesa? První úseky odstartujeme z vrcholu Krkavce hned po setmění. A vězte, že v žádném místě tratí nebudete dál než 400m od penzionu. První úseky jsou hodně lehké, ztížené jen štafetovým farstováním. Naopak třetí úseky už v druhé půlce tratě poběží místy i docela náročný orienták.

Start a cíl je u penzionu – (!) cíl se nevešel na mapu, za poslední kontrolou se předává.

2. a 3. úsek mají diváckou, která je stejná jako sběrka.

Kontroly budou vybavené odrazkama, takže stačí správně nasvítit.

(!) Kontroluj si kódy!! Popisy jsou na mapách.

Bez busoly mezi vrstevnice

Nedělní ráno bude ještě jednou patřit mazlení s vrstevnicema v další z místních parádně rozvrásněných oblastí. Tentokrát by to většina už zkusila bez busoly – mělo by to jít dobře, uměle vytvořených tvarů je tady tolik, že jich je místy až moc a čert aby se v tom vyznal... Takže zase nikam nekvaltovat, pořádně číst mapu, hledat terénní vodící linie a dobře si orientovat mapu podle okolí. Abychom se mohli opravdu orientovat podle tvarů, je dobré, aby mapa byla „čtivá“, a tak je zase v 1:5.000.

Krkomila

Závěrečné štafetky musí být, to je jasná věc. A ještě nám zbyl jeden neprozkoumaný lůmek nedaleko od penzionu ;) Týmy budou jen dvoučlenné a každý poběží 3 úseky - ti slabší 1.,3. a 5., ti silnější 2., 4. a 6. Celkem se naběhá 2.5 a 3.2km – ale s pěti předávkama a navíc diváckou kontrolou, takže se to bude dát na závěr trochu hecnout.

Sedmý úsek pak běží všichni najednou – zrychlený přesun zpátky na penzion a do autobusu! ;)

Užijte si to!