

# Mapové tréninky

duben – říjen 2022

Ahoj stavitelé,

dostává se Vám do rukou rozpis střeďečnících mapových tréninků. V letošním roce nás čeká jen jedna skupina a odpovědnou osobou za přípravu těchto tréninků je Libor Zřídka Veselý.

Následující rozdělení je nejen rozdělením úkolů, ale také by tento dokument měl sloužit jako manuál pro úspěšnou přípravu tréninku.

Všem stavitelům předem děkuji za spolupráci



Libor ZŘÍDKAVESELÝ

Přehled všech mapových tréninků a jejich rozdělení na skupiny ž = žactvo a d = dorost+, + osoby odpovědné za přípravu tréninku (teoretická příprava a zajištění postavení tréninku před jeho začátkem):

<b>Ž = žactvo</b>		<b>D = dorost</b>	
6. 4.	KOZÍ HORA Libor Zřídka Veselý	ZADNÍ HÁDY Libor Zřídka Veselý	Libor Zřídka Veselý
13. 4.	MELATÍN Libor Zřídka Veselý	MELATÍN Libor Zřídka Veselý	Libor Zřídka Veselý
20. 4.	HÁDECKÁ PLANINA Libor Zřídka Veselý	TIŠNOV Libor Zřídka Veselý	Libor Zřídka Veselý
27. 4.	ZAMILOVANÝ HÁJ Libor Zřídka Veselý	TŘEBÍČ Libor Zřídka Veselý	Libor Zřídka Veselý
4. 5.	DUB TROJÁK Libor Zřídka Veselý	DUB TROJÁK Libor Zřídka Veselý	Libor Zřídka Veselý
11. 5.	ŘEČKOVICE Libor Zřídka Veselý	ŘEČKOVICE Libor Zřídka Veselý	Libor Zřídka Veselý
18. 5.	VELKÁ BABA Jiří Zelinka	LEDKOVÁ HUŤ Libor Zřídka Veselý	Libor Zřídka Veselý
25. 5.	AUGŠPERSKÝ POTOK Libor Zřídka Veselý	AUGŠPERSKÝ POTOK Libor Zřídka Veselý	Libor Zřídka Veselý
1. 6.	STARÝ LÍSKOVEC Libor Zřídka Veselý	SKALKA Libor Zřídka Veselý	Libor Zřídka Veselý
8. 6.	VESELKA Libor Zřídka Veselý	VESELKA Libor Zřídka Veselý	Libor Zřídka Veselý
15. 6.	CHVALKOVKA Libor Zřídka Veselý	CHVALKOVKA Libor Zřídka Veselý	Libor Zřídka Veselý
22. 6.	HORNEK –	HORNEK –	–
29. 6.	MYSLIVNA Libor Zřídka Veselý	MYSLIVNA Libor Zřídka Veselý	Libor Zřídka Veselý
<b>Letní prázdniny</b>			
31. 8.	SKALKY Libor Zřídka Veselý	SKALKY Libor Zřídka Veselý	Libor Zřídka Veselý
7. 9.	PEKÁRNA Libor Zřídka Veselý	KOMÍNKY Libor Zřídka Veselý	Libor Zřídka Veselý
14. 9.	DUB TROJÁK Libor Zřídka Veselý	KAMENNÝ ŽLÍBEK Libor Zřídka Veselý	Libor Zřídka Veselý
21. 9.	MELATÍN Libor Zřídka Veselý	BOSKOVICE Libor Zřídka Veselý	Libor Zřídka Veselý
28. 9.	BRLOHY –	BRLOHY –	–
5. 10.	ZADNÍ HÁDY Libor Zřídka Veselý	ZADNÍ HÁDY Libor Zřídka Veselý	Libor Zřídka Veselý

Organizační zajištění:

**Ž = žactvo** za organizaci odpovídá – Kamila Tachovská

**D = dorost** za organizaci odpovídá – Libor Zřídka Veselý

- organizace tréninku na místě
- zajištění dostatečného počtu map a mapníků
- příprava zapisovacích archů
- organizace sběru kontrol

Plán tréninků pro jednotlivé skupiny:

DATUM	MAPA	A	B	C	D
6. 4.	KOZÍ HORA	fáborkovaná linie	linie + scorelauf	krátké postupy	–
	ZADNÍ HÁDY	–	–	–	noční COB
13. 4.	MELATÍN	hvězdice	COB	dlouhé postupy	dlouhé postupy
20. 4.	HÁDECKÁ PLANINA	okruhy	shluky	sudá - lichá	–
	TIŠNOV	–	–	–	I. úsek štafet
27. 4.	ZAMILOVANÝ HÁJ	shluky	hvězdice	scorelauf	–
	TŘEBÍČ	–	–	–	dvoukolový sprint
4. 5.	DUB TROJÁK	COB	sudá – lichá	vrstevnicový COB	vrstevnicový COB
11. 5.	ŘEČKOVICE	sprint	sprint	sprintové variace	sprintové variace
18. 5.	VELKÁ BABA	linie	odbočovák	koridory	–
	LEDKOVÁ HUŤ	–	–	–	okruhy
25. 5.	AUGŠPERSKÝ POTOK	okruhy	okruhy	Švýcarská hra	Švýcarská hra
1. 6.	STARÝ LÍSKOVEC	sprint	sprint	sprintové variace	–
	SKALKA	–	–	–	seběhy
8. 6.	VESELKA	hvězdice	scorelauf	one man relay	one man relay
15. 6.	CHVALKOVKA	linie	linie se shluky	COS s chybějící kont.	–
	KNÍŽECÍ LES	–	–	–	kombotech
22. 6.	HORNEK	Mistrovství Jihomoravského kraje ve štafetách			
29. 6.	MYSLIVNA	mobil-O, sprint, micro-sprint		mobil-O, micro-sprint, paměťák	
<b>Letní prázdniny</b>					
31. 8.	SKALKY	hvězdice	scorelauf	okruhy	okruhy
7. 9.	PEKÁRNA	scorelauf	paměťové hvězdice	kombotech	–
	KOMÍNKY	–	–	–	krátké a dlouhé postupy
14. 9.	DUB TROJÁK	linie se shluky	okruhy	paměťové tandemy	–
	KAMENNÝ ŽLÍBEK	–	–	–	kombotech
21. 9.	MELATÍN	COB	odbočovák	linie se shluky	–
	BOSKOVICE	–	–	–	sprintové variace
28. 9.	BRLOHY	12. Jihomoravská liga			
5. 10.	ZADNÍ HÁDY	I. úsek štafet	I. úsek štafet	I. úsek štafet	I. úsek štafet

**Pokyny pro stavitele tréninku:**

- Příprav trénink pole níže uvedených pokynů, zvol svoji variantu tisku – podle svých časových možností a možnosti tisku.
- Místa startů jsou vyznačena v Gogole mapách (najdeš je na stránkách PBM = [www.orientak.cz](http://www.orientak.cz)) pro jednotlivé skupiny. Případnou změnu místa startu je třeba konzultovat nejpozději 14 dní před tréninkem s Liborem Zřídka Veselým.
- Počty map zjistíš u osoby odpovědné za organizaci tréninku.
- Pro mapové tréninky je připraven kufr, který obsahuje:
  - 2 sady lampionů standardní velikosti s písmeny na všech stranách. Každá sada obsahuje 27 lampionů od A do Z (bez háček a čárek) – aktuální sada obsahuje: A, A, B, B, C, C, D, D, E, E, F, F, G, G, H, H, I, I, J, J, K, K, L, L, M, M, N, N, O, O, P, P, Q, Q, R, R, S, S, T, T, U, U, V, V, W, W, X, X, Y, Y, Z, Z = 52 lampionů



- podložky pro zápis
  - dostatečné množství vzorových zápisových formulářů pro různé typy tréninků
  - psací potřeby
5. Na tréninku budou na kontrolách klasické lampiony s písmeny. Pořadatel zajistí přípravu zápisových archů, kam předepíše správné kódy (písmena).
  6. Na vybraných trénincích budou na kontrolách stojany s SI.
  7. Trénink začíná vždy od 16:15 a končí cca v 17:30 až 18:00 dle délky tréninku.
  8. Organizátor tréninku předá připravené mapy i zápisové archy jednotlivým trenérům a na tréninku se dále stará o jeho technické zabezpečení = umístění kontrol. Po skončení tréninku zajistí stažení kontrol.
  9. Po domluvě s dalším pořadatelem předá kufr se všemi věcmi dalšímu pořadateli nebo osobě odpovědné za organizační zabezpečení.
  10. Pokud nemáte OCD soubor, napište si o něj včas Liboru Zřídka Veselému na e-mail [zr@sky.cz](mailto:zr@sky.cz). Mapu upravte do rozměru A4, snažte se, aby trochu vypadala. I jednoduchý okraj, název, měřítko a ekvidistance vypadá lépe než vyříznutý čtvereček mapy.

### **Tisk**

1. Mapy si tisknu sám na své tiskárně – pak neplatí žádná pravidla a je na každém pořadateli, kdy bude mapu tisknout.

2. Mapu budu tisknout v tiskárně **CCB**.

#### Parametry tisku:

- Papír kancelářský 90 gr.
- Barevný laserový tisk.

#### Informace na mapě:

Každá mapa bude obsahovat logo CCB.

#### Předávání dat:

1) Data v PDF nebo ojedinele v OCD dle předchozí domluvy. Budou zaslána vždy nejpozději do úterý do 8:00 před středečním tréninkem k tisku na tyto emailové adresy:

[malonaklad@ccb.cz](mailto:malonaklad@ccb.cz) a [kheil@ccb.cz](mailto:kheil@ccb.cz)

Příjem emailu bude vždy potvrzen.

2) PDF bude vždy označeno počtem kopií v názvu. V případě tisku z OCD bude vždy zaslán seznam kategorií s počty tisků v kategoriích.

3) V případě menšího formátu tisku A5 nebo A6 budou vždy data připravena tak, aby se tiskly 2 mapy v případě formátu A5 na jednu A4 současně a 4 mapy v případě formátu A6 na jednu A4 současně. Mapy budou připraveny k vyzvednutí na sekretariátu CCB nejpozději do 10:00 ve středu dopoledne před tréninkem. Dle dohody i dříve.

#### Doporučení:

A) Mapy je vhodné tisknout s transparentním nastavením barev.

B) Nastavení barev a logo v OCD je k dispozici na adrese [kheil@ccb.cz](mailto:kheil@ccb.cz).

C) PDF s velikostí více jak 10 MB v součtu už posílejte přes [www.uschovna.cz](http://www.uschovna.cz).

#### Export map do PDF z OCD

Podkladová mapa bude pokud možno uložena v režimu spot colors.

Soubor trati zobrazit v režimu normal. (fialovou v tratích nastavit na Overprint, aby se zprůhlednila)

File => Export => PDF (Portable dokument format),

nastavit Partial map a CMYK

**Raster resolution – 600 dpi**

Vybrat kategorie a uložit do PDF

### **Jak postavit trénink**

1. Rozdělení do skupin= mapová obtížnost:
 

A - nováčci (DH -10)
B - mladší žáci (DH -12)
C - starší žáci (DH -14)
2. Délka tréninku:
 

A	linie	– cca 2.0 km
	hvězdice	– do 300 m (10 až 15 hvězdic)
	okruhy	– cca 500 až 700 m (5 až 6 okruhů)
B	linie	– cca 2.5 až 3.0 km

	hvězdice	– do 400 m (10 až 15 hvězdic)
	okruhy	– cca 500 až 1 000 m (5 až 6 okruhů)
C	hvězdice	– do 500 m (12 a více hvězdic)
	okruhy	– cca 700 až 1 500 m (5 až 7 okruhů)
	ostatní tréninky	– směrný čas 35' (kat. H 14) = cca maximálně 4 až 5 km

### 3. Typy tréninků a jejich charakteristika:

Při přípravě tréninku je třeba dbát, aby byl trénink připraven smyslu plně. Tedy, aby jej závodníci zvládli v reálném čase (= nebyli v lese 60 a více minut) a aby i obtížnost kontrol odpovídala schopnostem a věku dětí.

Co je důležité pro různé skupiny:

- **mapové značky, popisy kontrol** – A, B, C. Snažte se využívat různých objektů (= učte zejména skupinu A, aby poznávala všechny mapové objekty, které lze v lese potkat). Na všechny mapy tiskněte popisy kontrol, aby děti byly nucené nejen pracovat s mapou, ale aby se zároveň naučily co nejvíce piktogramů. Snažte se využívat i netradičních kombinací, které třebas děti pravidelně nepotkají, ale aby na ně byly připraveny pro případ, že je na závodech v popisech kontrol uvidí. Dbejte na přesnost vašich popisů. Tedy pokud je neznáte, ověřte si správnost v pravidlech pro popisy kontrol IOF.
- **orientace mapy, vodící linie** = A – závodníci by měli mít jednoduché problémy, kdy se po správném zorientování mapy dokáží lehce rozhodnout, po které vodící linii se vydají. Řezání rohů by mělo být jednoduché a měli by se jej učit převážně v místě, kde je dobrá viditelnost či jasný směr, kam budu roh sekát. Typický trénink na držení vodících linií je liniový trénink – pro skupinu A by měl být opravdu velmi jednoduchý, naopak skupina C by již měla využívat méně znatelných liniových tvarů (rýhy, hranice porostů) a jejich linie může být i s častou změnou směru.
- **používání buzoly, držení směru, azimut** = B, C – typickým tréninkem pro zdokonalování směrových postupů jsou hvězdice. Z jednoho místa (startu i cíle) vybíhají závodníci ke kontrole (kontrolám) a vrací se zpátky. Náročnost zvyšujeme volbou terénu nebo úpravou mapy. Pro ztížení můžeme zakrýt místo startu a jeho okolí až téměř ke kontrolám, abychom skutečně donutili závodníky používat buzolu. Nejtěžší variantou jsou hvězdice zakreslené na čistém papíře (vhodné pouze pro C, a to jen v čistém lese = okolí Kohoutovic). Nácvik azimutů můžeme provádět také na normální mapě ve vhodném terénu vhodným výběrem kontrol (málo výrazný objekt nabíhaný ze směru bez zachytných bodů) = vhodné využít u tréninku skupiny C na mapách, kde je dobrá viditelnost a tedy prostor pro nácvik využívání buzoly. Volit lze také liniový trénink, kdy je linie tvořena lomenými čarami vedenými v terénu.
- **vrstevnice** = B, C – nejlepším tréninkem na čtení a běh podle vrstevnic jsou tratě a linie na vrstevnicové mapě. Vytiskněte mapu s pouze hnědou a modrou barvou. Trať nebo linii vymyslíte tak, aby závodníci mohli postupovat podle terénních tvarů. Při tomto druhu tréninku hodně záleží na správné volbě terénu (dostatečně členitý), jinak se z něho stane trénink na azimuty (a ten už je pro tyto skupiny zbytečně obtížný na mapě, která není úplná). Využijte částečně (= jen pro část kontrol = kombinujte úplnou a neúplnou mapu) u tréninků skupin B – opravdu to ale musí být jen malý kousek v čistém lese !!! Například při okruzích lze některé okruhy udělat vrstevnicové a jiné na normální mapě.
- **volba postupů** = B (ve velmi omezené míře), C – zaměřit tréninky v blízkém okolí Brna na volbu postupů je obtížné, i přesto bych byl rád, kdyby se na některých trénincích objevily u skupiny C. Pravda je, že trénink je omezen svojí délkou a tedy nikdy nepůjde o žádné dlouhé postupy. Jako optimální se jeví delší typy tréninků = COB, 1. úsek štafet. Odlišnou formou tréninku na volbu postupu je scorelauf = trénink bez určeného pořadí kontrol. Můžete jej udělat časově omezený, anebo kontroly mohou být různě obodované. Úkolem závodníků je pak buď v co nejkratším čase oběhnout všechny kontroly, nebo v časovém limitu oběhnout co nejvíce kontrol (nasbírat nejvíce bodů). Určitě však neshodíte děti hromadným startem, trénink pak pro většinu ztrácí smysl, neboť se vytvářejí různé skupiny spolu běžících dětí!!! Patří sem také tréninky se shluky kontrol, kde místo jedné kontroly na normální trati je několik kontrol blízko u sebe, a děti si mohou vybrat, v jakém pořadí je absolvují. Snažte se tedy u shluků kontroly umisťovat ne na obtížné orientační body, ale spíše tak, abyste děti nutili přemýšlet nad vhodným pořadím kontrol.

- **nabíhání kontrol = koncovka** = B, C – snažte se dětem kontroly stavět tak, aby musely hledat odrazové body. Odrazové body vybírejte s citem (pro B musí být jednoduché a hodně výrazné – křižovatky, ohyby cest, rohy vegetačních objektů, posedy, krmelce, ...; naopak skupina C by zejména u tréninků typu hvězdice, okruhy měla mít odrazové body obtížnější). U tréninků typu hvězdice můžete u části vyzkoušet, naznačit nebo přímo vyznačit odrazové body před kontrolami, a to buď zalomením spojnice přes odrazový bod (popř. vedeme spojnice nebo linii do těchto bodů), nebo vyznačením odrazového bodu olivově zelenou barvou, která se normálně v lese neobjevuje, a tedy na první pohled děti zaujme.
- **rozvíjení paměťových schopností** = A, B, C – pro skupinu A lze využít jen při hvězdicích, a to v případě, kdy dítě běží na kontrolu, na které již předtím bylo. U skupin B, C lze zařadit v rámci tréninku okruhů, či hvězdic a to tak, že některé hvězdice či okruhy, které jsou mapově jednodušší, určíte jako paměťové. Pro skupinu C u paměťového COB dbejte na snížení obtížnosti – nečekejte, že děti zvládnou oběhnout stejně obtížnou trať po paměti jako s mapou v ruce. Paměťový COB připravte jako typ od K ke K, tedy na kontrole visí kousek mapy s dalším postupem.
- **čtení mapy** = C – trénink krátké postupy (Veselka, Veverčí) by měl nutit děti k důslednému čtení mapy. Kontroly by měly být na výrazných objektech, vzdálenosti mezi kontrolami by měly být krátké, až velmi krátké a trať by měla často měnit směr (= nejlépe na každé kontrole, alespoň o 45°).

#### 4. Nezapomeňte:

I vy jste jednou byli malí a chtěli jste nalézt kontrolu bez chyby a rychle. Tedy si nedokazujte věci typu „a schválně, kdo se na téhle kontrole úplně ztratí“. Uvědomte si, že děti neběhají stejně rychle jako vy a mapování ztrácí výrazně více času, tedy nepřetahujte zbytečně délku (linie, COB, ...). Snažte se každý trénink připravit tak, aby mohlo startovat najednou co nejvíce dětí. Při věšák-sběrák nezapomeňte, že nemohou být na jednom objektu 2 kontroly, děti pak neví, kterou sebrat, či zda k jedné postavit i druhou kontrolu. Také si vždy uvědomte, že cesta k obtížným tratím či kontrolám je dlouhá a je na ní času dost.

Důležité je i těm nejmenším stavět tratě tak, aby optimální postup byl stejný pro zkušeňáka i pro toho malého závodníka = žádné „vždyť to jde oběhnout a to obíhání je o 100 a více procent delší“.