



BILTEN

TK1/2015 – Črni Vrh nad Idrijo

29. – 31. oktober 2014

Kdor trenira, bo napredoval!

Splošne informacije

Nastanitev je na turistični kmetiji Pr' Mark. Kmetija premore 15 postelj in nekaj ležišč na tleh. Za prehrano je poskrbljeno (3 obroki dnevno). Malice in kak priboljšek si zagotovite sami.

Skupine

Mentorji:

Tajda Foški (M/W14), Urša Tomažin, Klemen Kenda, Ajda Flašker, Rok Močnik, Jure Zmrzlikar

Skupina Merjaški

Jaka Piltaver, Nejc Zorman, Peter Tušar, Blaž Petrovič, Žan Luka Šumečki, Gregor Hvala

Telefon za klic v sili: 031 420 481.

Dnevni red

07:30 – vstajanje

07:45 – jutranja telovadba/raztezanje

08:00 – zajtrk

prvi trening

12:00 – kosilo

praktično delo

drugi trening

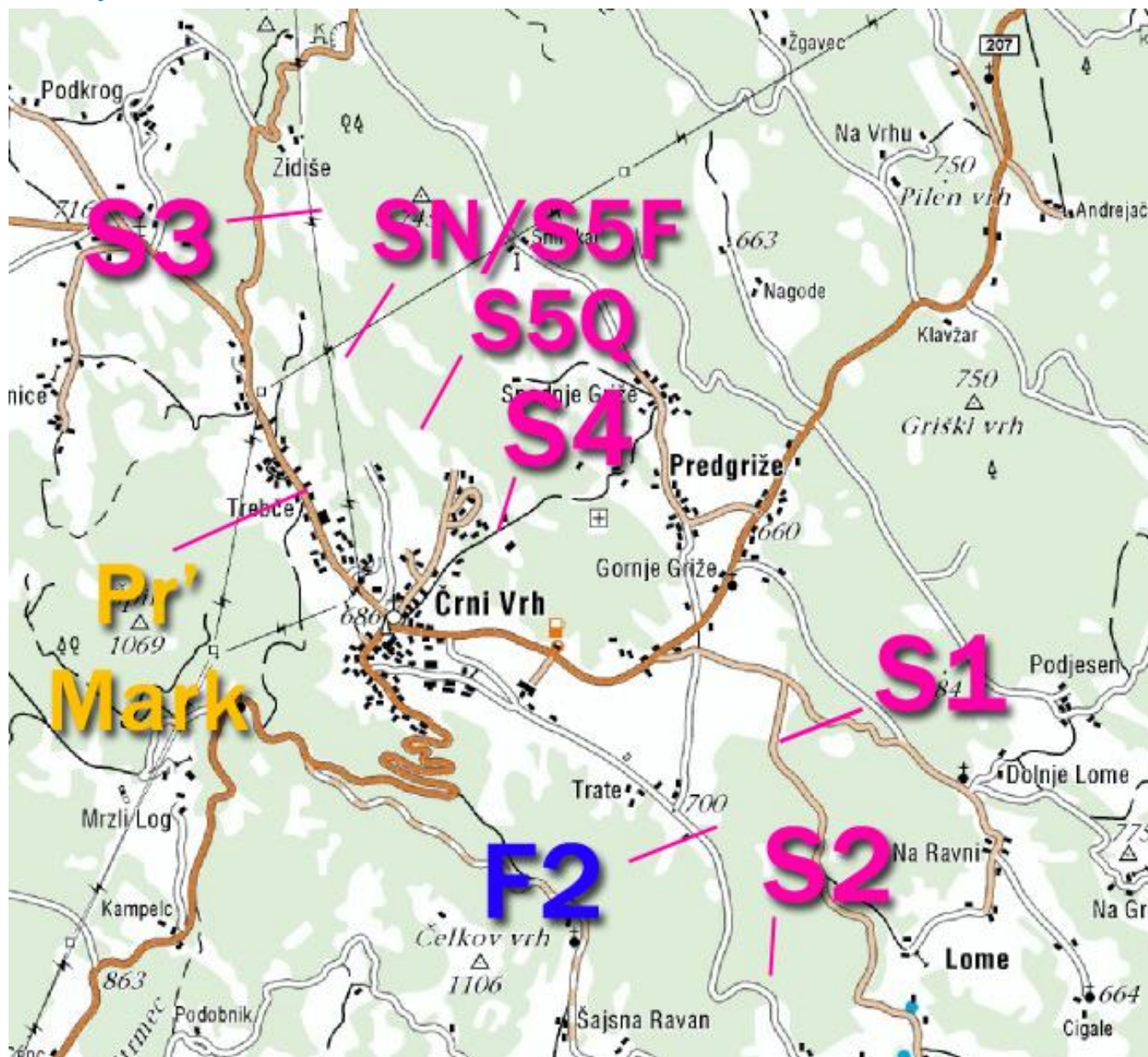
18:30 – večerja

19:30 – analiza in predvanja

tretji trening ali raztezanje

22:30 – spanje

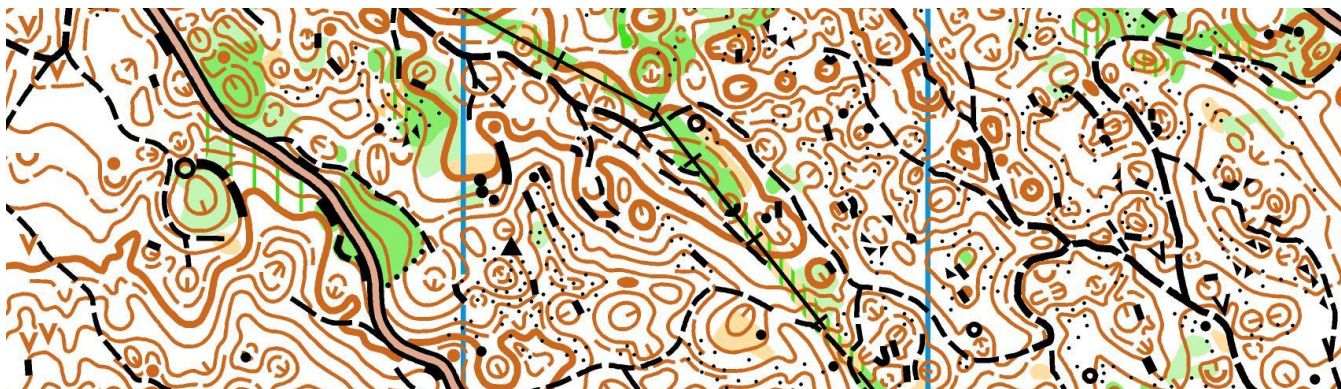
Lokacije



Dobimo se 29. 10. ob 16:00 na lokaciji označeni s S1 (start treninga 1). Zbirališča ostalih treningov so pri vodnjaku pred kmetijo. Na vse ostale treninge gremo peš – izkoristimo za krajše ali daljše ogrevanje. Za T2 sta na karti označena start in cilj. Na poti do starta lahko na cilju pustite oblačila.

Vožnje iz Ljubljane je približno 1 uro, iz Cerknega 50 minut, iz Idrije 25 minut. Zaključek TK je v petek 31. 10. 2014 ob 15:30 pred kmetijo Pr' Mark. **Kamp lahko zapustite, ko boste ustrezno počistili svoje sobe in boste dobili dovoljenje mentorjev.**

Karte in tereni



Lome, stanje VII/2014, kartograf Daniel Lebar (deloma Mile Stevanović), ISOM, E = 5m



Predgrize 2, stanje V/2013, kartograf Mile Stevanović, pomanjšani ISOM simboli (1:15k), E = 5m; starejši stil risanja (osnova izdelana 1997), kar pomeni več generalizacije



Pr' Mark, stanje V/2013, kartograf Mile Stevanović, povečana karta Predgrize 2, pretvorjena v ISSOM, E = 5m. Nivo podrobnosti enak kot na karti 1:10 000.

Treningi

Trening 1	Srednja proga (shadowing)
Začetek	sreda, 16:00 (zbirališče – glej razdelek »Lokacije«)
Karta	Lome, 1:7500, E = 5m
SportIdent	DA
Ideja	Tekmovalci progo odtečejo v tekmovalni hitrosti. Čimveč tekmovalcev dobi svojega sledilca (starejšega, tehnično izkušenega orientacista ali pa vrstnika), ki progo preteče z njim, ga opazuje z namenom analize zvečer.
Proga	ELITE – 2,7km / 120m / 14KT BEG – 2,0km / 90m / 8KT (ogled karte in diskusija pred treningom) <i>Gre za klasično srednjo progo s krajšimi tehnično zahtevnimi etapami. Nekaj je tudi izbir poti. Na progi se izmenjujejo hitrejša (poti) in počasnejša (čez razdrobljen teren) etape.</i>
Analiza	Analiza v parih, nato skupaj.
Traser	Klemen Kenda

Opomba: Na trening ne zamujajte! Iz Ljubljane je vožnje za približno 1 uro.

Predavanje 1	Kariera orientacista
Začetek	20:00
Vsebina	Predavanje bo povzelo glavne ideje iz kariere Matjaža Štanfla (njegovo predavanje na seminarju za trenerje – 2013) in nekaj zanimivejših izsekov iz predavanja Radeka Novotnega (češkega trenerja) s tega istega seminarja. Glavna ideja obeh avtorjev je postopen razvoj športnika, postopno dvigovanje količine treninga. Preskokov se ne da delati.
Predavatelj	Matjaž Štanfel (Skype)

Trening N	Jukola (nočna skupinska tekma)
Začetek	21:00 (zbirališče – pri vodnjaku; z mentorjem do starta)
Karta	Pr'Mark (ISSOM), 1:5000, E = 5m
SportIdent	NE (samo odsevniki)
Ideja	Sproščujoč nočni trening s skupinskim startom. Mlajšim naj bo skupinski tek v pomoč pri premagovanju strahu pred nočno orientacijo, ostalim naj bo to trening štafet in izziv, kako prispeti na cilj prvi (čeprav vsi tečemo na isti progi).
Proga	ELITE – 1,5km / 75m / 12KT <i>Osrednja kontrola (kjer je tudi cilj) se obišče 3x. Vmes dve zanki. Orientacija večinoma s pomočjo poti in izrazitejših reliefnih objektov (grebeni).</i>
Analiza	Neformalno, med seboj.
Traser	Klemen Kenda

Trening 2	Intervalne štafete
Začetek	četrtek, 10:00 (zbirališče pri vodnjaku) – počasno ogrevanje do starta (3,5km); cilj je 1,8km oddaljen od Pr' Mark. Tam lahko pustite kakšna oblačila. Počasen iztek ali hoja do namestitve. Pazite, da se ne prehladite!
Karta	Lome, 1:7500, E = 5m
SportIdent	DA
Ideja	Progo odtečete pod pritiskom, v tekmi drug z drugim. Cilj je na konec vsakega intervala prispeti prvi. Kdor pride zadnji, odloči, kdaj bo naslednji start. Odmora za zadnjega tekmovalca

	naj ne bo več kot minuto. Za elito je vsak interval dolg tri kontrole. Tam se počakamo. Za BEG se čakamo vsako drugo kontrolo, razen na začetku, kjer imata BEG-A in BEG-B 3 kontrole v prvem intervalu.
Proga	ELITE – 2,9km / 140m / 10KT BEG – 2,6km / 110m / 6KT
Analiza	Analiza v skupini, nato skupaj.
Traser	Klemen Kenda, Janko Lapajne

Delo 1	Teden zimskega treninga
Začetek	14:00
Vsebina	V skladu s slišanim na predavanju prejšnji večer in z gradivom, ki ga boste dobili od mentorjev, sestavi zase načrt tedenskega treninga za zimo 2014/15. Zima vključuje večjo količino treninga, ki je predvsem počasen. Telo navajamo na »delo«, utrjujemo. Privoščimo si lahko tudi trening, ki ni povezan s tekom. Fitnes, sobno kolo, plavanje ali kaj tretjega.
Predavatelj	Mentorji

Trening 3	Daljši azimuti (okna)
Začetek	četrtek, 16:00 (zbirališče pri vodnjaku) – počasno ogrevanje do starta (1,5km); cilj je Pr' Mark
Karta	Predgriže 2, 1:10 000, E = 5m (deli karte izbrisani)
Sportident	NE (samo zastavice)
Ideja	Trening opravimo počasi – regenerativno. V lahkem pogovornem teku, lahko s hojo v klance. ELITA naj čimbolj vestno sledi črti, ki povezuje kontrolne točke. V oknih (izbranih delih karte) se držite kompasa in mu čimbolj sledite; morebitne ovinke zaradi podrtega drevja popravite. Za oknom boste naleteli na jasen lovilni objekt, kjer se lahko relocirate in napadete KT. Na KT3 je dobro imeti v glavi tudi pretečeno razdaljo, ker je podobnih poti pred lovilno lahko več. Manj izkušeni lahko to etapo odtečejo naokoli. Za najmanj izkušene bo na voljo posebna proga, kjer boste trenirali izbiro poti in izvajanje daljših etap (M/Ž14).
Proga	ELITE – 4,8km / 250m / 8KT BEG – 3,0km / 150m / 5KT (glej zgoraj) <i>Dolge etape, ki jih izvajamo po receptu: pot (sledimo kompasu), lovilni objekt (relokacija), fina orientacija (do KT).</i>
Analiza	Priskrbite si GPS uro/sledilec za analizo. Poskrbite, da bomo na TK lahko prišli do sledi in jo analizirali v QuickRoute! Skupinska analiza zvečer, sledi oddajte čimprej po treningu!
Traser	Klemen Kenda

Predavanje 2	Od orientacista do vrhunškega gorskega tekača
Začetek	20:00
Vsebina	Jošt je kar nekaj let preživel v orientacijskem teku. Čeprav je bil že takrat med najboljšimi tekači pravi, da je pri sebi videl, kako pomembno je sistematično učenje tehnike orientacijskega teka. Za orientacijskim tekom se je usmeril v gorski tek. V zelo kratkem času intenzivnega treninga med gorskimi tekači je prišel med najboljše v Sloveniji. Med nekatere Joštove uspehe štejejo: osvojitve članskega pokala v gorskih tekih (2014), 10. mesto v skupni razvrstitvi finala svetovnega pokala v vertikalnem kilometru, državni prvak v cestnih tekih (10km) in še obilica drugih ...

Sporočilo Joštove kratke in uspešne kariere je preprosto: s trdim delom je res vse mogoče, moto, ki ga za Jošta zaobjema naslednji citat: »*The impossible is often the untried.* « - Jim Goodwin

Po predavanju preverimo še popoldne pripravljene tedenske načrte po skupinah.

Predavatelj Jošt Lapajne

Trening 4	One-man relay (seleksijska tekma)
Začetek	petek, 9:30 (zbirališče pri vodnjaku) – počasno ogrevanje do starta (1,5km)
Karta	Predgriže 2, 1:10 000, E = 5m
SportIdent	DA
Ideja	Gre za zaključno individualno tekmovanje trening kampa. Simulacija starta na štafetni tekmi. Tek pri polni hitrosti v skupini. Poudarek na samostojni orientaciji.
Proga	ELITE – 4,8km / 200m / 14KT BEG – odtečejo samo 1 krog M/W14 – 1,6km / 60m / 7KT (odtečejo + re-run) <i>Dva kroga – to pomeni največ 2 izbiri pri posameznem forkingu. Proga vsebuje 2 skupni KT, izbire poti med forkingi se precej razlikujejo. Potrebno se je odločat za izbire poti glede na precej razgiban relief.</i>
Analiza	Samostojno doma – pošlješ selektorju in mentorju karto z vrisano progo (najbolje objava na DOMA arhivu) in pisno analizo.
Traser	Klemen Kenda

Trening 5	Cik-cak štafeta (tekma)
Začetek	petek, 14:30 (zbirališče pri vodnjaku) – počasno ogrevanje do starta (600m)
Karta	Pr' Mark, 1:5 000, E = 5m
SportIdent	DA
Ideja	Zadnja aktivnost kampa. 2 kratki ekipni progi. Cilj je oddelat 2x 5 kratkih o-intervalov na polno. En od tekmovalcev odteče vse KT na levi strani ceste, drugi vse na desni strani ceste. Čip si predajata na cesti – kjer se stična linija dotika ceste. Finale in kvalifikacije. Vsak interval je dolg okrog 200m.
Proga	Q – 1,6km / 60m / 9KT F – 1,9km / 70m / 10KT
Analiza	Samostojno.
Traser	Klemen Kenda