

Mapové soustředění AOP Španělsko 9.12.2022 - 16.12.2022 Přeběžná verze

Program

Pá	am	-	-
	pm	1	Noční rozběhání
So	am	2	Okruhy
	pm	3	Vrstevnice
Ne	am	4	Dvoukolový Sprint
	pm	5	Middle
Po	am	-	-
	pm	6	Klasika (možná dopoledne)
Út	am	7	Zkrácená
	pm	8	Thierryho Noční
St	am	9	Klasika
	pm	10	Hromadný start
Čt	am	-	-
	pm	11	Okruhy (možná dopoledne)
Pá	am	12	Middle na směry
	pm	-	-

Realizační tým

Mirek, Filip, Tomek + Vojcek a Denisa

Vybavení - nezapomeň

- buzola, čip
- světlo na NOB
- boty do terénu i do města
- GPS hodinky
- věci do deště
- teplé oblečení
- kdo používá, tak tejp (kamenité terény)
- pro jistotu respirátory

Doprava

Auty v **10:00 z Opavy** na letiště v Krakově.
Letadlem z Krakova do Alicante ve **14:50**.
Auty v **15:00 z ubytování** na letiště v Alicante.
Letadlem z Alicante do Krakova v **18:50**.

AUTA ČR:

Mirek - Kája R, Majda, Kája K
Filip - Jirka, Adam, Vašek, Marián
Tomek - Barča, Štěpán, Janča, Eliška
? - David, Honza, Jindra, Lenka (solo)
Vojcek - Denisa (solo)

AUTA ŠPANĚLSKO:

Mirek - Majda, Kája K, Janča, Eliška
Filip - Jirka, Adam, Vašek, Marián
Tomek - Barča, Štěpán, Kája R, Lenka
Vojcek - Denisa, Jinda, David, Honza

Ubytování

Alannia Resorts Guardamar, 4-5 lůžkové chatky
Lokalita: <https://mapy.cz/s/fojezonutu>



CHATKY:

- 1 - Mirek, Filip, Vojcek, Denisa
- 2 - Jirka, Adam, Vašek, Štěpán
- 3 - Honza, David, Jindra, Marián
- 4 - Tomek, Barča, Majda, Kája K
- 5 - Lenka, Kája R, Janča, Eliška

2 pokoje - manželská postel + 2-3 jednolůžkové postele

Stravování

Na chatkách je plně vybavená kuchyňka.

Domluvte se nejlépe po skupinkách na vaření.
Nakupovat se jezdí do Lidlu kousek od ubytování.

Přednášky

Každý večer je rozbor map u projektoru a informace k dalšímu dni. K rozboru map je potřeba mít nahranou GPS v 3DRerun (kdo nemá účet, tak si jej založte - chvíli trvá, než to zpracují).

Předpověď počasí

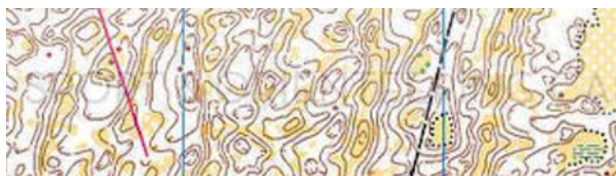
Denní teplota okolo 10-20°C, převážně slunečno
(připravte se raději i na déšť a chladnější rána)

Celodenní výjezdy

- Neděle - Lorca
- Středa - Okolí Cehegínu

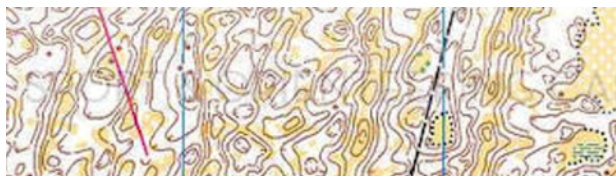
1 - Noční rozběhání

Kdy: pátek PM
Cesta: -
GPS: -
Na start: 1 km
Mapa: Guardamar Norte - 1:10 000 / 2,5m
Úprava: -
Start: individuálně po příjezdu
Kontroly: bude upřesněno
Tempo: volně
Plán: seznámit se volně s mapou



2 - Okruhy

Kdy: sobota AM
Cesta: -
GPS: -
Na start: 1 až 2 km
Mapa: Guardamar Norte - 1:10 000 / 2,5m
Úprava: - / ořezaná mapa
Start: 10:00
Kontroly: SI
Tempo: středně
Plán: důraz kladen na mapu
- pokud si věřím - vezmu si těžší mapu



3 - Vrstevnice

Kdy: sobota PM
Cesta: 50 km (cca 40 min)
GPS: 38.0933481N, 1.0962308W
Na start: -
Mapa: Coto Cuadros - 1:10 000 / 5m
Úprava: - / vrstevnice
Start: 15:00
Kontroly: lampiony
Tempo: volně
Plán: zvládnout přechod z dun do kopcovitého uzavřeného terénu se zaměřením na vrstevnice



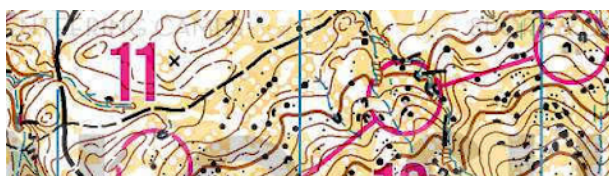
4 - Dvoukolový Sprint

Kdy: neděle AM
Cesta: 130 km (cca 90 min)
GPS: 37.6800369N, 1.6967956W
Na start: -
Mapa: Lorca City - 1:4 000 / 5m
Úprava: -
Start: 10:00
Kontroly: -
Tempo: rychle
Plán: zkusit si rychlý běh v náročném městečku



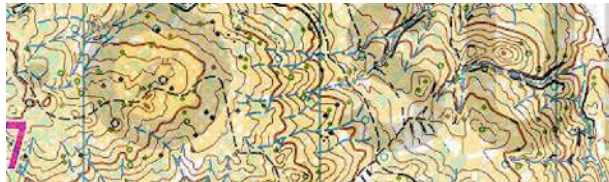
5 - Middle

Kdy: neděle PM
Cesta: 10 km (10 min) - z dopoledne
GPS: 37.7096908N, 1.6773978W
Na start: -
Mapa: Oasis - 1:7 500 / 5m
Úprava: -
Start: 15:00
Kontroly: fáborky
Tempo: volně až středně
Plán: podle únavy zvolit tempo a užít si mapově zajímavý middle s plnou koncentrací v únavě



6 - Klasika

Kdy: pondělí AM / PM
Cesta: 60 km (cca 60 min)
GPS: 38.3777339N, 1.0200850W
Na start: -
Mapa: Pinoso - 1:10 000 / 5m
Úprava: -
Start: 10:00 / 14:00
Kontroly: fáborky
Tempo: středně
Plán: zvolit svižné tempo a pokusit se ho udržet po celý trénink



7 - Zkrácená

Kdy: úterý AM
Cesta: 10km (cca 10min)
GPS: 38.0480017N, 0.6568172W
Na start: -
Mapa: La Mata - 1:10 000 / 2,5m
Úprava: -
Start: 10:00
Kontroly: fáborky
Tempo: volně
Plán: naladit se zpátky na duny s přeběhy mezi pískem a lesem před nočákem



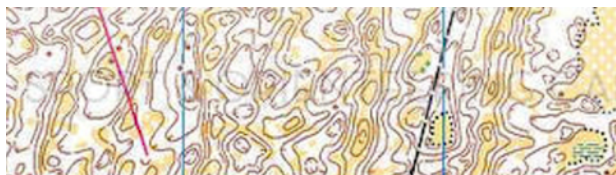
10 - Hromadný start

Kdy: středa PM
Cesta: 30km (cca 30min) - z dopoledne
GPS: 38.0938650N, 1.6618517W
Na start: -
Mapa: La Copa - 1:10 000 / 5m
Úprava: -
Start: 15:00
Kontroly: SI / fáborky
Tempo: středně
Plán: nenechat se rozhodit soupeři běhajícími kolem sebe



8 - Thierryho Noční

Kdy: úterý PM
Cesta: -
GPS: -
Na start: 1km
Mapa: Guardamar Norte - 1:10 000 / 2,5m
Úprava: -
Start: 20:00
Kontroly: SI
Tempo: závodně
Plán: maximální nasazení s bezchybným výkonem - mapa má přednost



11 - Okruhy

Kdy: čtvrtek AM / PM
Cesta: 5km (cca 5min)
GPS: 38.1280872N, 0.6477083W
Na start: 1 až 2km
Mapa: Guardamar Norte - 1:10 000 / 2,5m
Úprava: - / ořezaná mapa
Start: 10:00 / 15:00
Kontroly: SI
Tempo: středně až rychle
Plán: zkusit se přiblížit co nejrychlejšímu tempu v rámci možností mapy



9 - Klasika

Kdy: středa AM
Cesta: 130km (cca 90min)
GPS: 38.1561353N, 1.7046597W
Na start: -
Mapa: Coto Maravillas - 1:15 000 / 5m
Úprava: -
Start: 10:00
Kontroly: fáborky
Tempo: volně
Plán: neztratit se na dlouhých postupech v kudrlinkách na měřítku 1:15 000



12 - Middle na směry

Kdy: pátek AM
Cesta: 20km (cca 20min)
GPS: 38.2198494N, 0.5522425W
Na start: -
Mapa: Santa Pola - 1:10 000 / 5m
Úprava: -
Start: 10:00
Kontroly: -
Tempo: volně až středně
Plán: proběhnout se volně nebo svižně na závěr v nepřehledném terénu - držet směr (po čáře)

