



BILTEN

TK2/2015 – Rudno Polje, Pokljuka

26.–29. december 2014

Splošne informacije

Nastanitev je v vojašnici na Pokljuki. Na voljo imamo 2 sobi po 12 postelj. Za prehrano je poskrbljeno (3 obroki dnevno). Kak priboljšek za po treningih (in za podkupovanje mentorjev ☺) si zagotovite sami.

Mentorji:

Klemen Kenda, Ajda Flašker, Jona Mirnik, Nejc Zorman, Jošt Lapajne, Jure Zmrzlikar

Telefon za klic v sili: 031 502 467 (Jure Zmrzlikar).

Pomembno

- S seboj prinesite posteljnino (prevleka za odejo in rjuho), saj je tam ne bo.
- Prvi obrok v vojašnici je večerja v petek - torej si prinesite nekaj s seboj za petkovo kosilo.
- Priporočljivo je, da vzamete s seboj kakšen priboljšek za lažjo regeneracijo po napornih treningih (energijske tablice in napitki).
- Priporočljiva osebna oprema je tudi notebook z instaliranim QuickRoutom, saj bodo na voljo JPG datoteke za analizo.

Petek, 26.12.

Dobimo se v petek, 26. 12. **ob 10.00** na lokaciji označeni kot »Zbirališče«. Peljemo se po avtocesti proti Jesenicam in zavijemo na izvoz »Celovec/Tržič«. Takoj za tem zavijemo na izvoz »Podbrezje/Podnart«. Peljemo se skozi podvoz in nato prispemo do krožnega križišča, kjer zopet zavijemo v smeri »Podbrezje/Podnart«. Po 50-100 m parkiramo ob cesti. Obvezno je ogrevanje pred treningom in iztek po njem.



Trening 1	Plastnice
Začetek	10:00
Karta	Podbrezje, 2014. Karta izdelana iz lidar podatkov.
SpordIdent	NE
Ideja	Trening branja reliefa. Tekmovalec naj s progo opravi čim bolj šolsko. Torej: preden se loti etape naredi plan(predvidena pot, napadni, lovilni objekti, svetilniki). Med etapo naj pozorno spremlja kompas in opazuje vnaprej predvidene objekte.
Proga	A - 7.5 km / 12 KT A - 3.5 km / 11 KT
Analiza	Zvečer, z mentorji
Traser	Jona Mirnik, Jure Zmrzlikar

Po treningu se preoblečemo in pojedemo ter odpravimo na Pokljuko. V vojašnici se namestimo v svoje sobe ter pri tem sledimo navodilom mentorjev. Mladinci bodo razvrščeni v skupine, vsaka skupina ima svojega mentorja tekom TK. Nanj se obrača v primeru težav, vprašanj, analiz, posebnih želj...

Popoldanski program je prost. Nekaj možnih aktivnosti je: vzpon na Viševnik (če bodo razmere), tek na smučeh (če bodo razmere), tek...

Klub temu, da je popoldanski program prost, morajo mentorji vedno vedeti kje se nahajate.

16.30 - Vaje za moč

Pred večerjo, ob 16.30 (ko se stemni) bomo odšli v telovadnico in skupaj opravili tipični trening moči, ki naj bi ga izvajali vsaj dvakrat na teden. Vadbo bo vodil Nejc Zorman.

20.00 - Analiza

Analizirali bomo dopoldanski trening v kolikor tega ne boste storili že prej z mentorji oz. med sabo. Vsi mladinci bodo dobili tudi »domačo nalogo« tekom TK – trasiranje. Več informacij na TK.

Sobota, 27.12.:

9.50 Tekma Zimske lige - SCORE

Trening 2	Tekma zimske lige – SCORE
Začetek	10:00
Karta	Rudno Polje
SpordIdent	DA
Ideja	SCORE tekma. Tekmovalec si vrstni red pobiranja kontrol izbere sam. Pričakujemo motiviran nastop vseh mladincev.
Proga	A (20 kontrol, cca 4.3 km) B (10 kontrol, cca 2.5 km)
Analiza	Posamično, z mentorji
Traser	<i>Jure Zmrzlikar</i>

Popoldanski program je prost. Nekaj možnih aktivnosti je: vzpon na Viševnik (če bodo razmere), tek na smučeh (če bodo razmere), tek...

Klub temu, da je popoldanski program prost, morajo mentorji vedno vedeti kje se nahajate.

17.00 – Nočni sprint po spominu

Pred večerjo, ob 17.00 nas čaka razvedrilni šprint okoli vojašnice.

Trening 3	Nočni šprint po spominu
Začetek	17:00 (zbirališče pred vojašnico)
Karta	Vojašnica rudno polje
SpordIdent	DA
Ideja	Na vsaki kontroli bo karta kjer bodo označene naslednje kontrole.
Proga	ELITE – 1,5km / 75m / 12KT
Analiza	Neformalno, med seboj. Po potrebi z mentorji.
Traser	<i>Jure Zmrzlikar</i>

Predavanje 1	Analiza
Začetek	20:00
Vsebina	Predavatelj bo v obliki pogovora predstavil svoj pogled na analizo tekme/treninga. Spoznali bomo kaj je razlika med analiziranjem tekme in opisovanjem tekme. Spoznali bomo kakšna je razlika med prepoznavanjem napake in prepoznavanjem vzroka napake. Poglobili se bomo k iskanju »resničnih« vzrokov za napake. Poleg iskanja napak v naši predstavi (kar ponavadi počnemo) bomo ugotovili, da nam gre v resnici 90% časa prav super. 😊 Sledi »izboljšana« analiza preteklih treningov.
Predavatelj	<i>Jure Zmrzlikar</i>

Nedelja, 28.12.:

10.00 – Ski-O tekma

Glede na trenutne snežne razmere bo morda tekma spremenjena v kakšno drugo aktivnost. Npr. izlet do planine Lipanca oz. krožna tura: vojašnica – Lipanca – Mrežce – Viševnik – vojašnica.

14.00 – Orientacija DTK

Trening 4 Dolga proga DTK	
Začetek	14:00
Karta	Državna topografska karta
SportIdent	NE
Ideja	Tekmovalci progo odtečejo v lahkotnem tempu. Poudarek je na prepoznavanju velikih objektov in tek po terenu.
Proga	ELITE – 14km / 16KT <i>Večina ne bo zmogla celotne proge. V tem primeru se od KT 10 odpravijo direktno na cilj. V tem primeru je proga dolga cca 6km.</i>
Analiza	Neformalno. Po potrebi z mentorji.
Traser	<i>Jure Zmrzlikar</i>

20.00 – Priprava na jutrišnji trening

Priprava Generalizacija	
Začetek	20:00
Vsebina	Tekmovalci bodo dobili dva lista. Ne enem bo karta z jutrišnjo progo. Na drugem bo samo proga (štart, krogci, cilj in črte) brez karte. V omejenem času bodo morali prerisati bistvene objekte s »prave« na »prazno« karto. Naslednji dan bodo preverili kako učinkovit preris so izdelali – odtekli bodo samo s »prazno«(dopolnjeno) karto. Temu sledi temeljita analiza.

20.30 – Trening v 2015

Mladinci bodo z mentorji malce poklepetali o svojih ciljih in načrtih glede treninga v 2015.

Ponedeljek, 29.12.:

Trening 5	Srednja proga (shadowing)
Začetek	10:00
Karta	Rudno polje
SportIdent	DA
Ideja	Tekmovalci odtečejo progo s karto, ki so si jo pripravili prejšnji večer.
Proga	A – 3km / 15KT <i>Če bo le možno, bodo mladincem sledili mentorji.</i>
Analiza	Analiza z mentorji.
Traser	<i>Mentorji</i>

Zadnji trening

Bo v ponedeljek na lokaciji, ki je spodaj označena kot »Zbirališče«. Začetek treninga je ob 14.45. Predvidoma bomo konec do 16.30, upajmo da celo prej 😊.

Zbirališče je tik ob izvozu »Kranj-zahod« na gorenjski avtocesti. Glej karto desno.



Trening 6	Intervalne štafete
Začetek	ponedeljek, 10:00
Karta	Mlaka pri Kranju
SportIdent	DA/NE
Ideja	En krog izgleda tako: tekmovalci štartajo hkrati na štafetno progo (torej s forkingi), ki je dolga cca 500 m. Na cilju (ki je štart naslednjega kroga) se počakajo in spočijejo. Cel trening sestavlja 5 krogov.
Proga	5 x cca 500 m
Analiza	Posamično, doma.
Traser	<i>Mentorji</i>