Napsal uživatel Eiselt Miloš
Pondělí, 21 Květen 2018 20:57

O víkendu proběhlo sportovní soustředění talentované mládeže ještědské oblasti. Z našeho oddílu se jej účastnilo pět dětí. Po příjezdu k hotelu Kavka v Malé Skále jsme zjistili, že ostatní už startují na podvečerní Middle. Rychle jsme se převlékli a připojili se k ostatním. Po večeři byl další trénink. Tentokrát šlo o noční OB. Na něj se chodilo v jednotlivcích, ale ti méně odvážní mohli jít ve skupince.

Ráno jsme před snídaní měli rozcvičku, a dopoledne jsme vystoupali na Drábovnu a dali si dva tréninky. Večer jsme si nakreslili zjednodušený plánek postupu po třech kontrolách a bez měření času jsme podle něj absolvovali první trénink. Druhý trénink byla standardní trať. Bylo to mapově dost náročné, protože díky množství kamenů a skalek, byla mapa výrazně generalizovaná a bylo nutno rozhodovat, které kameny na mapě zakresleny jsou, a které nejsou. Přes velkou obtížnost však většina z nás našlo všechny kontroly.

Po obědě jsme šli na protější svah a příkrým svahem jsme vystoupali na Kalich. Zde jsme si zaběhli štafetový závod (jedna desítka, dvě dvanáctky a jedna čtrnáctka). Po večerních OB testech a nějaké té teorii za pomoci projektoru, jsme si kolem hotelu zaběhli noční miništafety a šlo se spát.

A máme tu neděli. Standardní rozvička, snídaně a šlo se opět na mapu Kalich. Tentokrát jsme nevystoupali tak vysoko. Tento trénink byl štafetový závod dvojic. Každý závodník v kategorii DH12 nebo DH10 běžel dva úseky a v kategorii DH14 tři úseky. Oběd, chvíle pauzy a soustředění jsme zakončili týmovou hrou.

Pro výsledky, ukázky map z tréninků a fotky se podívejte na www.scmjo.cz