

Předsezonní (zimní) příprava v zahraničí

Únor, Alicante (Španělsko)



Listopad, Blansko (ČR)



Proč? Za lepšími klimatickými podmínkami a pro zkušenosti v nových terénech v mimo-závodním období

Možná negativa:

- Omezit délku cestování !
- Šok pro tělo ze změny klimatu, především při návratu do zimy
- Zaměření především na mnoho mapových tréninků, v cizím prostředí se pak nevěnujeme regeneraci či posilování

Plánování akcí – spontánně x plánovitě ?

Objev levných letenek z Prahy do Stockholmu (10 EUR), přes kamarády jsme si zamluvili klubovnu a mapy v okolí.

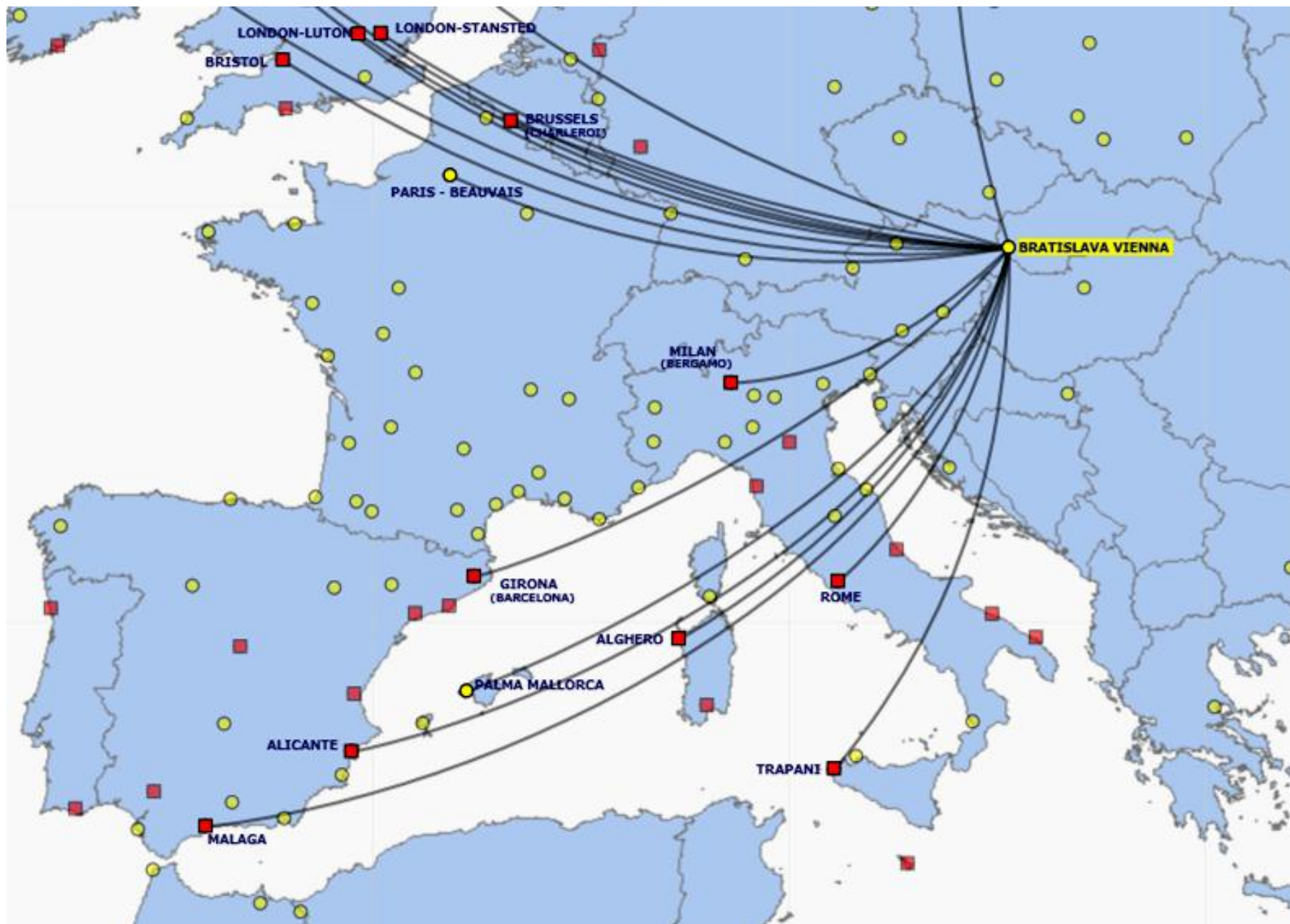
V Brně kvůli sněhu zrušeny všechny **naplánované mapové tréninky**, objev levných letenek do Alicante (9EUR), znalost oblasti a map z JMS 2002.

Ostatní akce proběhly dle předsezónního plánu. Jen ve Slovinsku musela reprezentace kvůli sněhu trochu improvizovat.

Je hezké si v listopadu vytvořit plán přípravy, ale realita ho mnohdy nedovolí plnit. Případně proč taky nevyužít nenadálou nabídku na hezké soustředění? :-)
Během zimy je prostor.

Prosinec		Leden		Unor		Březen	
				1		1	Slovinsko
1				2		2	Slovinsko
2				3		3	Slovinsko
3				4		4	
4	1			5	Noční OB	5	Španělsko
5	2			6		6	Španělsko
6	3			7		7	Španělsko
7	4			8		8	
8	5			9		9	
9	6			10		10	
10	Švédsko	7		11		11	
11	Švédsko	8	Noční OB	12	Lyže	12	
12	Švédsko	9		13	Lyže	13	
13	Švédsko	10		14	Lyže	14	
14		11		15		15	
15		12		16		16	
16		13		17		17	
17	ZBM Sklené	14		18		18	
18	ZBM Sklené	15	Španělsko	19	Noční OB	19	
19	ZBM Sklené	16	Španělsko	20		20	Francie
20	ZBM Sklené	17	Španělsko	21		21	Francie
21		18	Španělsko	22		22	Francie
22		19		23		23	Francie
23		20		24		24	Francie
24		21		25		25	Francie
25		22	Noční OB	26	Noční OB	26	Francie
26		23		27	Slovinsko	27	Francie
27		24		28	Slovinsko	28	
28		25				29	
29		26				30	
30		27				31	
31		28	Sklené - Lyže				
		29	Sklené - Lyže				
		30	Sklené - Lyže				
		31	Sklené - Lyže				

Příklad leteckých spojení nízkonákladové společnosti Ryanair z Bratislavy.



Nízkonákladové letecké společnosti

Ryanair.com (odešel z Prahy, přidává další nové spojení z Bratislavy – Alicante, Malaga, Sicílie, nově i Kanárské ostrovy. Z Brna lítá do Milána, které je velkým přestupním uzlem.

Neustále probíhají akce na levné letenky, potřeba sledovat. Nejlepší ceny cca 6 týdnů před odletem.

Wizzair.com (z Prahy a Brna). Letenky kupovat s předstihem. Čím dřív tím líp, zlevňuje jen zřídka. Totéž jako easyjet.

AesyJet.com (žádný přímý let do tepla, ale vhodné pro kombinaci s přestupy).

Kde hledám inspirace k soustředěním:

World of O.com – kalendář závodů po celém světě, články od závodníků, reportáže z již proběhlých závodů včetně map.



Current Headlines - from all over the orienteering world



WoO Calendar

Upcoming Live GPS Tracking
06/04 Foot Orienteering W...

Upcoming international events

24/12 Winter Cup

26/12 Sylvester 5 days

26/12 course d'orientati...

22/01 THE WILD BOAR ROGAI...

... See all events

Existují také společnosti, které přímo organizují soustředění. Nabízí „balíčky“ obsahující vše od map, roznosu kontrol až po ubytování a zapůjčení auta.

Těmi nejznámějšími na jihu jsou sun-o a o-travel. Na jejich webových stránkách najdete informace o zajímavých místech, nejbližších mapách a terénech či možnosti ubytování.

Alternativní možností je jen nákup map a zbytek si zařídit sám - pomocí internetu to není tak těžké, zabere to čas, ale ušetří se peníze.



PRICES

:Basic: 35 €/pp/day (or 33.50€/pp/day booking more than 4 months before), including:

1 night in bungalows/apartments, fully equipped

2 Trainings, controls and courses

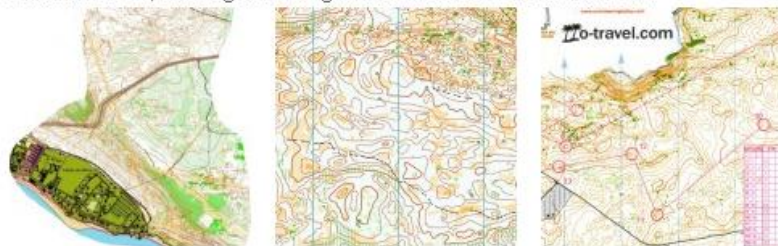
1 days Rented Car, B/C class (prices based on 4p/car)



[Hem/Home](#) [Kanada 2011](#) [Träningsläger](#) [Priser / Bokning](#) [Kartor](#) [Orie](#)

Posted on November 26th, 2010.

Barbate 2011, tre-dagarstävling mellan den 26-28 februari 2011







V zimních měsících je na jihu Evropy tzv. low-season, prostě není sezóna turistiky. Čehož můžou chudí čeští orientáči dobře využít.

Nákup levných letenek vyžaduje časovou flexibilitu a rychlou reakci. Můžete pak přímým letem i za 10 EUR doletět k Gibraltaru ;-). Namísto 2 dnů v autě. V ceně letenky je obvykle jen příruční 10 kg zavazadlo, pro víkendovou akci dostačuje, normální zavazadlo je za nemalé příplatky (15 EUR a více), často také poplatky za platbu letenky (je dobré si zařídit vhodné platební karty, za které si letecká společnost neúčtuje poplatky).

Dobry vyhledavač letenek je <http://www.skyscanner.cz/> (oproti letuska.cz, kralovna.cz apod. obsahuje i nízkonákladové společnosti)

Dá se bydlet v hezkých zařízených bungalovech za 10 EUR/den/člověka. Pomocí google.com hledat kempy či hostely (také <http://www.hostelworld.com/>)

Auto se dá vypůjčit již od 10 EUR na den. Řidič musí být obvykle starší 25 let, jinak se připlácí. Doporučuji využívat k půjčení auta prostředníky – např. <http://www.autoeurope.eu/> (nikdy ne přímo společnost např. Hertz, Avis...) Raději využívám akčních nabídek a беру si auto s plným pojištěním. I malé škrábnutí od letícího kamínku může být drahá záležitost. Nutností je také embosovaná karta.

fri		sat		sun		mon	
jan	15	jan	16	jan	17	jan	18
							
P Cloudy		P Cloudy		P Cloudy		Sunny	
17°	8°	18°	9°	18°	9°	18°	8°



Ukázka našeho narychlo zorganizovaného soustředění. Rozhodnutí 4 týdny před akcí.

Španělsko - LOW SEASON „Víkendové“ soustředění Alicante

Zpáteční letenka 10 EUR (*přímý let Bratislava-Alicante*)

Půjčení auta cca 12 EUR/den

Ubytování: bungalov s kuchyní 60 EUR/den
(*v kempu zdarma posilovna, vyhřívaný bazen, wifi*)

Program: 3 dny / 6 mapových tréninků

Pátek: v noci přilet

Sobota: volně - různé techniky OB

2 x Thierryho testovací trať

Neděle: sprint OB + middle finále JMS

2x15 min. OB

Pondělí: middle kvalifikace JMS

lesní sprint OB

odlet domů



ALICANTE (leden 2010)



Pro nákup levných letenek se bylo potřeba rozhodnout ze dne na den. I kvůli organizaci jsem oslovil jen pár kamarádů. Těžko takhle zorganizovat oddílové soustředění.

Sledujte World of O a nechte se inspirovat ;-)

Možností je mnoho a zima je dlouhá. Třeba linka Praha-Bari (letenky cca 500 Kč)
A můžeš si zaběhnout jeden z nejslavnějších závodů PWT – v Mateře!

