

SOUSTŘEDĚNÍ OK DOBŘÍŠ – VELIKONOCE 2023

- Termín:** 7.4. – 10.4. (příjezd v pátek odpoledne rovnou na trénink, končíme v pondělí po obědě)
- Místo:** Areál Rekreačního střediska Lubenec: <https://mapy.cz/s/mubepukemo> (50.1257967N, 13.3101325E)
- Ubytování:** K dispozici pro nás budou 2 budovy s různě velkými pokoji.
Rozdělení do pokojů najdete v této tabulce: [X Rozdělení do pokojů.xlsx](#)
V rekreačním středisku provádí ještě nějaké údržbové a stavební práce před sezónou - např. rozšiřují terasu před budovami, kde budeme bydlet. Upozorněte prosím zejména své děti, aby dávaly pozor a nechodily do míst, která budou obehnaná páskou.
- Stravování:** Máme objednanou plnou penzi. Začínáme v pátek večeří, končíme v neděli obědem.
- Cena:** 700 Kč za osobu a den včetně plné penze. Děti do 5 let mají slevu 25%.
Příspěvek oddílu na dítě, které platí plné členské příspěvky, je 150 Kč za den (pozn.: cena 700 Kč je bez započtení tohoto příspěvku).
Příplatek za bezlepkovou nebo vegetariánskou dietu je 80 Kč na den.
- Vybavení:**
- Buzoly, čip
 - Vhodné sportovní oblečení vč. rezervy na převlečení – závody či výlety budou dopo i odpoledne
 - Přezůvky na ubytovnu, vlastní ručníky
 - Sportovní oblečení by měli mít i rodiče, aby mohli také vyrazit do lesa – sami nebo jako doprovod svých dětí
 - Mapníky, tenké červené fixy na kreslení postupů
 - Pokud děti mají, tak i hodinky (ideálně se stopkami a GPS)
 - Čelovky
 - Kluci pomlázka, holky láhve na vodu a dostatek vajíček na pondělí :-)

PROGRAM

Budeme běhat v nádherných a pestrých terénech okolí Tisu u Blatna, údolí Střely atd. Terén bude spíše kopcovatý s mnoha kameny a skalkami.

Pátek 14.4.

15:00 Krátká trať - seznamovací trénink na mapě Lidčina Skála

Úvodní trénink na mapě Lidčina skála. Trénink je vhodný jako seznámení se s terénem a mapou. Vedoucí tréninku je Martin Snížek.

Start a parkování: <https://mapy.cz/s/fapecusula>

Výsledky: vysledky.html

Mezičasy: mezicasy.html

17:30 Ubytování

Po tréninku se přesuneme do rekreačního areálu Lubenec, kde bude možné se od 17:30 ubytovat. Klíče od pokojů budou k vyzvednutí u Jindry Housky (tel. 724 578 560). Zkontrolujte prosím stav pokojů před začátkem ubytování a všechny závady nahlašte!

18:30 Večeře**20:00 Úvodní informace k soustředění****20:15 Přednáška o správné běžecké technice**

Při přednášce se dozvíte, jak správně běhat, jaké u toho mít držení těla, atd. Přitom se podíváme i na videa s rozбором stylu nejlepších Keňských běžců.

Sobota 16.4.**8:00 Snídaně****10:00 Vrstevnice – mapa Sáhy**

Odjezd z ubytování v 9:30. Vedoucí tréninku Matouš Petrílák.

Trénink orientace podle vrstevnic a různých terénních útvarů.

Start a parkování: <https://mapy.cz/s/lucuvacate>

Výsledky: [vysledky.html](https://mapy.cz/s/lucuvacate)

Mezičasy: [mezicasy.html](https://mapy.cz/s/lucuvacate)

12:30 Oběd**15:00 Klasika – mapa Rabštejn**

Odjezd z ubytování v 9:30. Vedoucí tréninku Markéta Žižková.

Trénink voleb postupů ve svazích nad údolím řeky Střely.

Start a parkování: <https://mapy.cz/s/lotojogere>

Výsledky: [vysledky.html](https://mapy.cz/s/lotojogere)

Mezičasy: [mezicasy.html](https://mapy.cz/s/lotojogere)

18:30 Večeře**20:00 Rozbory tréninků s trenéry**

Večer budou k dispozici trenéři jednotlivých skupin pro individuální rozbory předchozích tréninků. Nezapomeňte vždy po tréninku zakreslit postupy a mapu si schovat.

Neděle 17.4.**8:00 Snídaně**

10:00 Mapové plánky – mapa Jelení skok

Na trénink jedeme AUTY !!! Odjezd v 9:30.

Vedoucí tréninku Tomáš Etrych.

Trénink výběru správných postupových bodů v mapě a realizace postupu na základě vytvořeného „nákupního seznamu“.

Start a parkování: <https://mapy.cz/s/guzuradoza>

Výsledky: [vysledky.html](https://mapy.cz/s/guzuradoza)

Mezičasy: [mezicasy.html](https://mapy.cz/s/guzuradoza)

12:30 Oběd

odpoledne Volný program

Během odpoledne je možné navštívit okolní pamětihodnosti, např. Manětín a jeho barokní zámek, klášter Mariánská Týnice v Kralovicích nebo Rabštejn – dříve nejmenší české město.

17:00 Sprint – mapa Kralovice

Odjezd z ubytování v 16:30. Vedoucí tréninku Honza Hruška.

Primárně pro kategorie DH10 – DH14 a T3 (pro starší a dospělé máme ale mapy také) bude připraven sprintový trénink v Kralovicích.

Start a parkování: parkoviště u základní školy v Kralovicích mezi ulicemi Nová a Mírová (<https://mapy.cz/s/futafoseno>)

Výsledky: [výsledky sprint](https://mapy.cz/s/futafoseno)

Mezičasy: [sprint mezicasy](https://mapy.cz/s/futafoseno)

18:30 Večeře

20:30 Noční trénink – mapa Sáhy

Odjezd z ubytování v 20:00. Vedoucí tréninku Jindra Houska.

Kategorie DH14 – DH18 budou mít na programu noční trénink.

Start a parkování: <https://mapy.cz/s/gukuvumuju>

Výsledky: [vysledky.html](https://mapy.cz/s/gukuvumuju)

Pondělí 18.4.

8:00 Snídaně

10:00 Velikonoční honička

Odjezd z ubytování v 9:30. Vedoucí tréninku Jana Nová.

Tradiční velikonoční honička na mapě Volesko. Čipy nejsou potřeba, buzola ano. Kluci si nezapomeňte pomlázky, holky plastové lahve na vodu.

Start a parkování: <https://mapy.cz/s/bajudapace>

Výsledky: [výsledky honička](#)

Mezičasy: [Mezičasy honička](#)

12:30 **Oběd**

13:30 **Oficiální ukončení soustředění**

14:00 **Odjezd, výlet**

Předání pokojů. Nezapomeňte odevzdat klíče!