

SOUSTŘEDĚNÍ OK DOBŘÍŠ – VELIKONOCE 2025

- Termín:** 18.4. – 21.4. (příjezd v pátek odpoledne rovnou na trénink, končíme v pondělí po obědě)
- Místo:** Český ráj, Rekreační středisko Ráj v Srbsku, <https://mapy.com/s/nababedefo> (50.5055267N, 15.0979794E)
- Ubytování:** Rekreační zařízení. Bydlet budeme ve vytápěných chatách s vlastním sociálním vybavením. Po pátečním tréninku si vyzvedněte klíč od chatky na ubytování a ubytujte se. Rozdělení do chatek najdete zde: [X Rozpis pokojů_Ráj Srbsko.xlsx](#)
- Stravování:** Máme objednanou plnou penzi včetně odpolední svačiny. Začínáme v pátek večeří, končíme v pondělí obědem.
- Cena:** 1000 Kč na osobu a den včetně plné penze. Poplatek za psa 150 Kč na den.
Příspěvek oddílu na dítě, které platí plné členské příspěvky, je 200 Kč za den.
Po soustředění pošleme vyúčtování a výzvu k zaplacení. Na soustředění tedy nebudete platit nic (pouze svoji útratu).
- S sebou:**
- Buzolu, Čip
 - Vhodné sportovní oblečení vč. rezervy na převlečení – tréninky budou dopo i odpoledne
 - Dostatek teplého oblečení
 - Přezůvky na chatu, ručníky dostaneme od ubytování
 - 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
 - Hodinky se stopkami a GPS
 - Kluci pomlázka, holky láhve na vodu a dostatek vajíček na pondělí :-)

PROGRAM

Tréninky budou probíhat na různých mapách Českého ráje. Terén je rovinatý až kopcovatý s pískovcovými skalami, kameny a výraznými údolími.

Pátek 18.4.

15:00 T01 Seznamovací trénink (krátká trať)

Úvodní trénink na mapě Kost. Trénink je vhodný jako seznámení se s terénem a mapou. Trénink běžte volně, dejte si záležet na přesnosti mapování. Pokud si budete v terénu jistí, můžete zrychlit.

Vedoucí tréninku je Tomáš Etrych.

Zaparkujte u ubytování, odtamtud půjdeme na trénink pěšky. Odchod z ubytování v 14:30. Start: <https://mapy.cz/s/cenobacedu>

Výsledky a mezičasy: [WinSplits](#)

Livelox: [Seznamovák](#)

17:00 Ubytování

Po tréninku se přesuneme na ubytování, kde bude možné se od 17:00 ubytovat podle rozdělení do chat výše. Zkontrolujte prosím stav pokojů před začátkem ubytování a všechny závady nahlašte!

18:30 Večeře

20:00 Úvodní informace k soustředění

Sobota 19.4.

7:30 Rozcvička

Rozcvičku povede Martin Snížek a je povinná pro všechny děti.

8:15 Snídaně

10:00 T02 Dlouhé postupy

Na trati bude více dlouhých postupů. U nich mějte vždy dobře rozmyšleno, kudy půjdete - např. zda se vám vyplatí delší obíhačka po cestě nebo jít přímo přes kopec. Trénink běžte závodním tempem.

Vedoucí tréninku je Tomáš Etrych.

Na trénink jdeme pěšky, odchod z ubytování v 9:20. Start: <https://mapy.cz/s/lobuzonere>

Výsledky a mezičasy: [WinSplits](#)

Livelox: [Dlouhé postupy](#)

12:45 Oběd

14:00 Rozbor DH16 a DH18

Rozbor seznamováku v restauraci.

15:45 T03 Skalní sprint na Valečově

Trénink proběhne ve skalním labyrintu u zříceniny hradu Valečov - v terénu tedy bude množství skalek a průchodů mezi nimi. Trénink běžte volně, dejte si pozor na precizní mapování. Pozor také na měřítko mapy a na to, že mapa je ve sprintovém klíči.

Vedoucí tréninku je Honza Hruška.

Odjezd auty z ubytování v 15:15, start a parkování: <https://mapy.cz/s/judekudofa>. Parkoviště je placené.

Výsledky a mezičasy: [WinSplits](#)

Livelox: [Skalní sprint](#)

po tréninku Výlet

Po tréninku bude možnost jít na krátký výlet - nabízí se např. návštěva zříceniny hradu Valečov, nedalekých Drábských světniček nebo muzea Fráni Šrámka v Sobotce :).

18:30 Večeře

19:30 Rozbor tréninků

Rozbor krátké trati (DH14) a dlouhých postupů (DH14, 16 a 18). Rozbor proběhne v restauraci.

Nezapomeňte všichni nahrát GPS záznam z tréninků na Livelox. Pozor na to, že už nefunguje automatický upload dat ze Stravy. Nahrání tedy musíte provést buď manuálně nebo si propojit účet na Liveloxu se softwarem svých hodinek (např. Garmin).

Neděle 20.4.

7:30 Rozcvička

Rozcvičku povede Martin Snížek a je povinná pro všechny děti.

8:15 Snídaně

10:00 T04 One Man Relay (OMR)

Tento typ tréninku simuluje štafetové závody. Závodníci vystartují hromadně a každá trať se v některých kontrolách liší od těch ostatních. Při závodě je důležité držet si hlavní balík běžců, ale zároveň si pořád hlídat, že běžíte na svoji farstu, protože ostatní mohou běžet na jinou variantu kontroly. Trénink běžte na maximum.

Vedoucí tréninku Martin Snížek.

Na trénink jdeme pěšky, odchod z ubytování v 9:40. Start:

<https://mapy.cz/s/redujeruva>

Výsledky a mezičasy: [WinSplits](#)

Livelox: [OMR](#)

12:45 Oběd

15:00 T05 Vynechávky

Typově je trénink krátká trať s množstvím kontrol, ale na některých kontrolách nemusí být lampion a SI jednotka. Je tedy potřeba se zaměřit na precizní mapování a při dohledávce si pořádně ohlídat, zda běžíte na správný objekt. Trénink jděte volnějším tempem.

Vedoucí tréninku je Jindra Houska.

Na trénink jdeme pěšky, odchod z ubytování v 14:30. Start: <https://mapy.com/s/bomagemaju>

Výsledky a mezičasy: [WinSplits](#)

Livelox: [Vynechávky](#)

18:30 Večeře

19:30 Rozbor tréninků

Rozbor OMRu a vynechávek. Rozbor proběhne po skupinách podle kategorií - přesné rozdělení a místa před rozbohem doplníme.

Nezapomeňte všichni nahrát GPS záznam z tréninků na Livelox. Pozor na to, že už nefunguje automatický upload dat ze Stravy. Nahrání tedy musíte provést buď manuálně nebo si propojit účet na Liveloxu se softwarem svých hodinek (např. Garmin).

Pondělí 1.4.

8:15 Snídaně

10:00 T06 Velikonoční honička

Tradiční velikonoční honička v okolí ubytování. Tentokrát se běží na čipy. Kluci si nezapomeňte pomlázky, holky plastové lahve na vodu.

Holky, které doběhnou do cíle, si vyčtou čip a pokud nebudou mít správné ražení, nemohou jít kluky polévat vodou.

Vedoucí tréninku je Jana Nová.

Start je téměř u ubytování: <https://mapy.com/s/gamatogehe>

Výsledky a mezičasy: [WinSplits](#)

11:50 Vyklizení pokojů

Před obědem je potřeba se vystěhovat z pokojů. Věci si dejte už do aut. Nezapomeňte klíče nechat v zámku chatky!

12:45	Oběd
13:30	Oficiální ukončení soustředění
13:45	Odjezd