

Letní soustředění Slovinsko

Pokyny

Termín

pátek 19. 7. - neděle 28. 7. 2019

Příjezd do Slovinska v pátek večer, návrat další týden v neděli po poslední etapě OOccupu

Ubytování

Apartmány Alpská perla, na kopci u horní stanice lanovky, v nadmořské výšce 1250 m, 6 km od Cerkna, <https://mapy.cz/s/3oeyO>

Máme dva apartmány s 21 postelemi, kuchyňkou a výhledem na hory.



Trochu dál od závodů, výletů a tréninků, ale v dojezdové vzdálenosti. Blíže bychom se buď nedoplatili nebo bychom byli v kempu ve stanu za skoro stejnou cenu.

Stravování

Na první přejezdový den - pátek si něco vezměte. Další dny si budeme vařit společně. Přes den budeme většinou pryč, takže si něco dohromady koupíme a večer si něco uvaříme.

S sebou

- čip, popisník, mapníky, buzolu, hodinky s GPS + kabel (pokud máte), fixu
- máte-li thera band, tak ho vezměte na protahování, jinak bude stačit třeba ručník
- věci na běhání na orientáček, do hor
- na běh láhev do ruky/běžecký batůžek/vestu/..., na výlet batoh
- něco teplejšího, kdyby byla kosa
- přezůvky
- láhev na pití, uzavírací krabičku na sváču, plavky
- úvaz pro jištění (pro ty, kdo chtějí až na vrcholek Triglavu)
- pojištění do zahraničí
- pokud si budete chtít něco koupit, tak eura či kartu/nálepku/mobil
- atd. prostě jako obvykle

Doprava

2 auta (2 x 9 míst)

1. auto - Jirka Valeš (733 389 034)

veze: Lukáše, Kamču, Šimona M., Šimona S., Vojtu

cestou nabírá: Filu, Radima, Kačku Š.

odjíždí okolo 8:00 z Plzně - napíšu vám, kde a kdy přesně koho vyzvednu

(Lukáše, Kamču můžu nabrat rovnou ve Skvrňanech, Vojtu mohu nabrat cestou - můžeme jet po silnici na Klatovy, Žel. Rudu, tak když se k ní přiblížíš..)

2. auto - Ševčíkovi (775 935 569)

vezou: Gabču, Olína, Marušku, Káťu Č., Jirku D.

domluvte se na odjezdu s Petrem Ševčíkem, předpokládaný odjezd z Ostrova v 9.

Program v případě dobrého počasí

pokud nevyjde počasí, budou změny/prohození

Pátek

- příjezd na místo, ubytování

Sobota

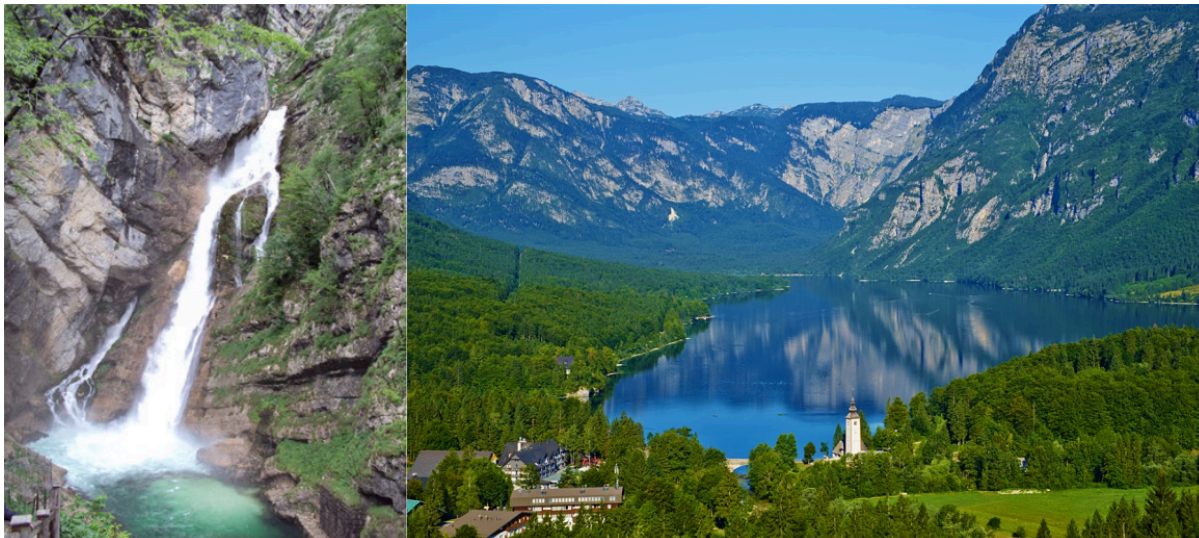
- autem k Bohinjskému jezeru (cca 1 h)
- výjezd lanovkou do 1500 m n. m. , výběh na hřeben, běh po hřebeni, seběh do údolí

silnější skupina: 20 km, přev. 1000 m, <https://mapy.cz/s/3mQvW>

slabší skupina: 12 km, přev. 400 m, <https://mapy.cz/s/3mQwi>



- návštěva vodopádů Savica, koupání v Bohinjském jezeře



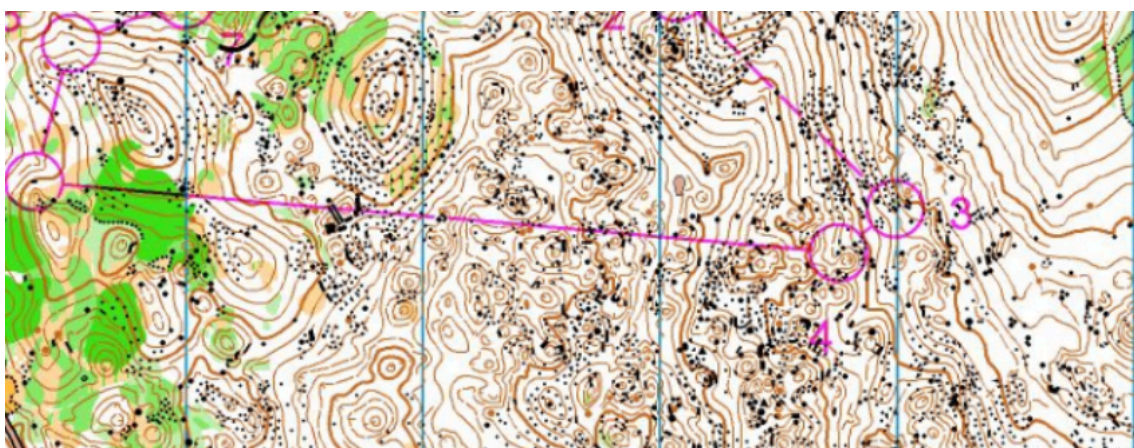
Neděle

- brzo ráno autem k centrální části Julských alp (1 h)
- výšlap pod vrchol Triglavu, výstup ještě kousek na samotný vrchol pro ty, kteří budou chtít a **budou mít úvazy pro jištění** (krátký nepříjemný kousek, nic náročného/extrémního, jako na fotce níže vpravo), zpět k autu 26 km, přev. 2300 m, <https://mapy.cz/s/3mRwH>



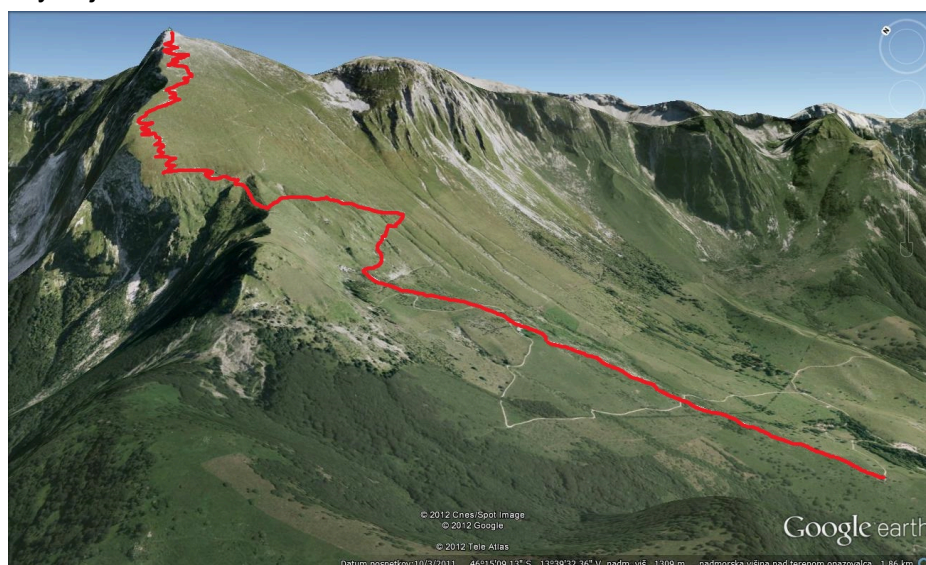
Pondělí (volnější den)

- dva pohodové tréninky na mapě bez cest, oblast u Lokve - hodně závrťů, kamenité



Úterý

- vertikální kilometr - výběh na Krn, potrénovat sílu v nohách (podle sil, nejzdatnější souvisle vyběhnout nebo střídavě běh/chůze, kdo to nezvládne, tak jen svižná chůze), <https://mapy.cz/s/3odUc>, individuálně podle svého tempa s mapkou trasy v ruce
zpátky sejít/seběhnout

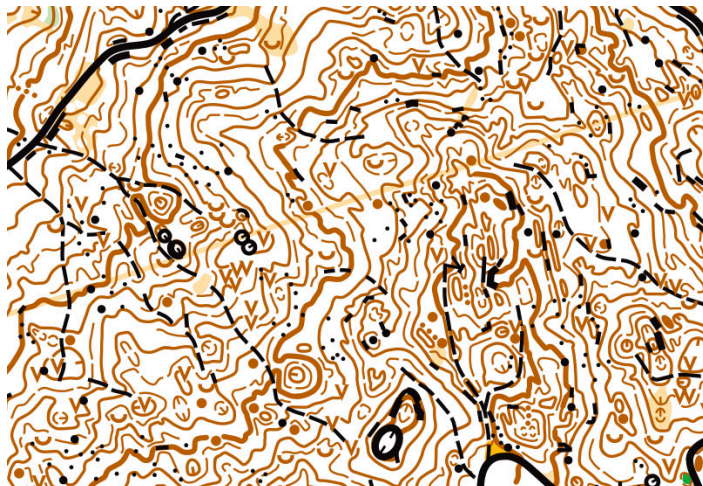


- cestou zpátky návštěva Tolminských soutěsek, Mostu na Soči, koupání



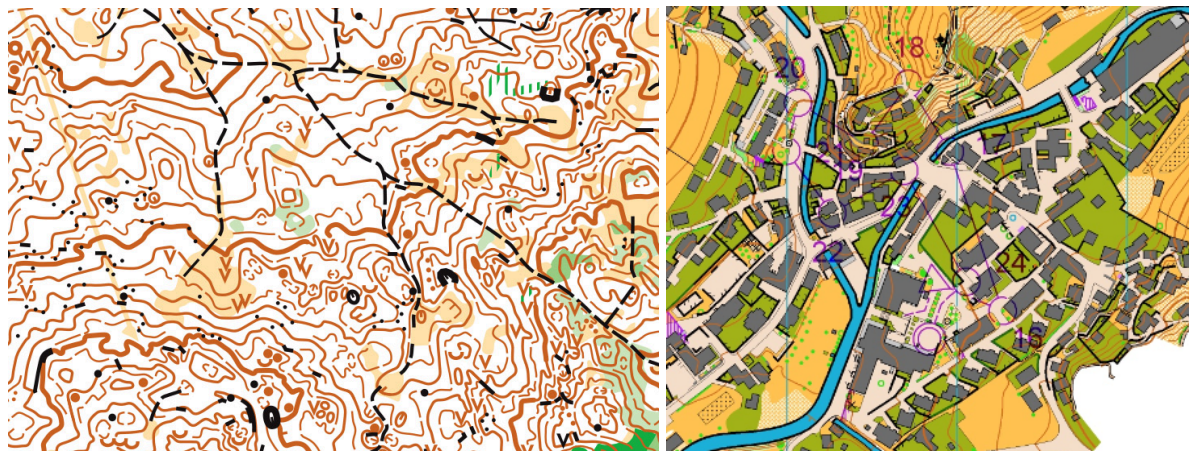
Středa

- OOcup E1: Črni vrh, odpoledne volno/návštěva partizánské nemocnice



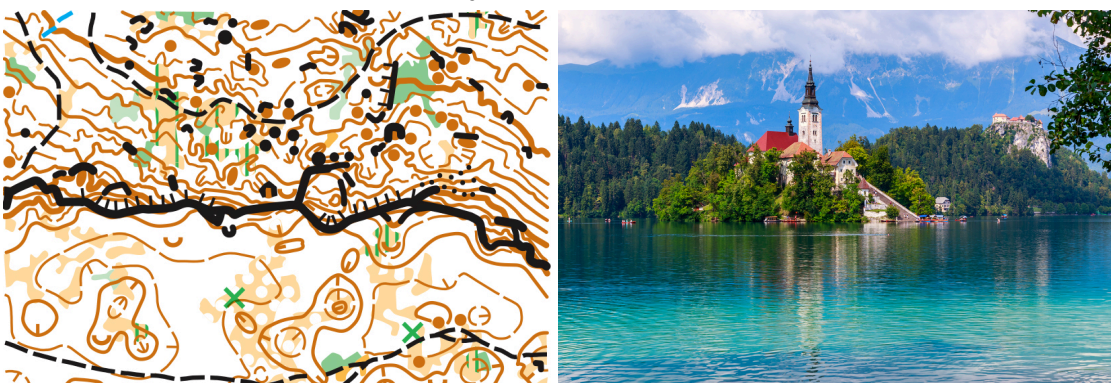
Čtvrtek

- Etapa 2: Brezovec
- odpoledne návštěva sprintové mapky v Cerknu



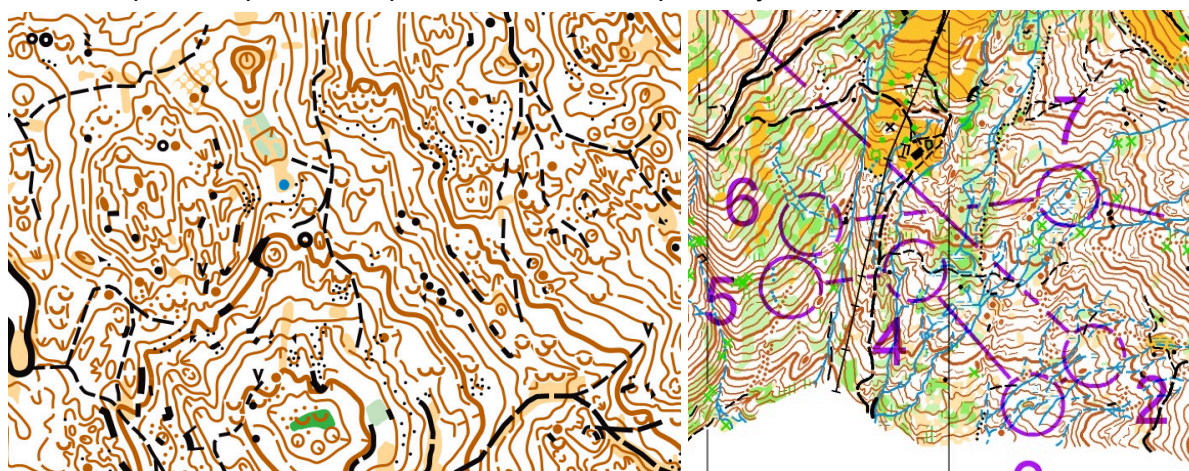
Pátek

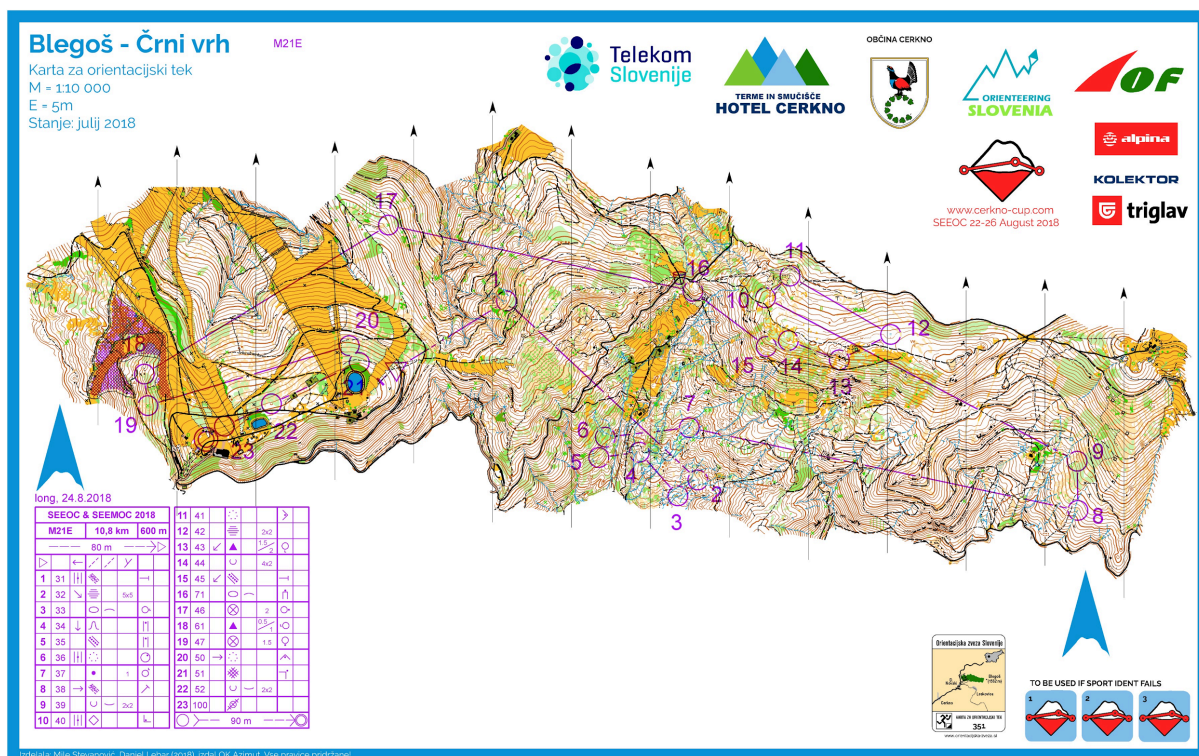
- Etapa 3: Zaloški Stol
- odpoledne návštěva Bledského jezera a okolí



Sobota

- Etapa 4: Štonah, zkrácená klasika
- odpoledne procházka/proběhnutí se na mapě u ubytování





Neděle

- Etapa 5: Zadnje Movže, odjezd domů

