

## Jarní soustředění v Řezně

### Rozpis

#### Termín

29. - 31. 3. 2019

V pátek odjezd tak, abychom stihli ještě trénink před večerí (bude upřesněno v pokynech).

V neděli odjezd po obědě.

#### Přihlášky

do 6. 2. v tabulce:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1GPeyDvuuN-938KlzpsM2vM2KKSfK5oUDmoM7hz9ATDE/edit?usp=sharing>

#### Ubytování

v [Bernhardswald](#), ve školní sportovní hale (společně s výběrem bavorského dorostu)

#### Stravování

plná penze (snídaně, obědy, večeře), začínáme páteční večerí, končíme nedělním obědem (vždy jídlo + 1 nealkoholický nápoj)

#### Cena

členové TSM: 950 Kč

členové SCM, ostatní: 1500 Kč

trenéři: 600 Kč

(v ceně je již započítán příspěvek od města Regensburg - pro všechny rovnoměrně a dotace TSM)

#### Doprava

auty, doladíme podle přihlášek

#### S sebou

- čip, čelovku, mapník, buzolu, hodinky s GPS + kabel (pokud máte), fixu
- máte-li thera band, tak ho vemte na protahování, jinak bude stačit třeba ručník
- věci na běhání do lesa i do města (bude městský sprint)
- karimatka, spacák, přezůvky... (spíme ve sportovní hale)
- něco na svačinu, láhev na pití...
- pojištění do zahraničí
- pokud si budete chtít něco koupit v Řezně, tak eura či kartu/nálepku/mobil
- atd. prostě jako obvykle

#### Co vás čeká

4 fáze zaměřené na upevnění základních dovedností + sprint v centru Řezna, část tréninků společná s výběrem bavorského dorostu, lesy plné balvanů, rozbory, mapové cvičení, společné rozcvičky, protahování,...

## Program akce

### **Pátek**

#### **odpoledne**

- vrstevnicovka (na mapě Kreuther Forst)

#### **večer**

- mapové cvičení
- překreslovačka - kreslící část
- povídání k závodům v následujícím období

### **Sobota**

#### **dopoledne**

- kombotech/švýcárna (na mapě Felsenparadies)

#### **odpoledne**

- překreslovačka + okruhy (na mapě Stubenthal North)

#### **večer**

- návštěva Regensburgu
- noční sprint (společně s výběrem bavorského dorostu)

### **Neděle**

#### **dopoledne**

- paměťák (na mapě Stubenthal South)

