

SOUSTŘEDĚNÍ OK DOBŘÍŠ – VELIKONOCE 2022

- Termín:** 14.4. – 18.4. (příjezd ve čtvrtek odpoledne rovnou na trénink, končíme v pondělí po obědě)
- Místo:** Areál Poslův mlýn poblíž Doks, parkování zde: <https://en.mapy.cz/s/2uoeX> (50°33'25.958"N, 14°40'7.758"E)
- Ubytování:** Pokoje se sociálkou společnou vždy pro dva pokoje. Rozdělení do pokojů naleznete v této tabulce:
 Rozdělení do pokojů
- Stravování:** Máme objednanou plnou penzi. Kvůli účasti na závodech dostaneme v pátek, sobotu a neděli oběd ve formě balíčku. Kromě toho je možné si zakoupit nějaké jídlo ve stáncích na shromaždišti.
- Cena:** Částky za jednotlivé rodiny v nejbližších dnech doplníme.
- Placení:** Peníze za ubytování a stravu se nebudou na soustředění vybírat. Po soustředění bude vytvořeno a rozesláno vyučtování a pokyny k platbě. Na jejich základě částku zaplatíte převodem na účet oddílu.
- Vybavení:**
- Buzola, čip
 - Vhodné sportovní oblečení vč. rezervy na převlečení – závody, tréninky či výlety jsou 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, psací potřeby
 - Pokud děti mají, tak i hodinky (ideálně se stopkami a GPS)
 - Čelovky – v pátek si zkusíme jednoduchý noční orientáček, čelovky si příp. bude možné i půjčit oddílové
 - Kluci pomlázka, holky láhve na vodu a dostatek vajíček na pondělí :-)

PROGRAM

Součástí programu je několik tréninků a všechny 3 etapy závodu Velikonoce ve skalách. Nezapomeňte si prostudovat pokyny k závodu (<https://oris.orientacnisporty.cz/Priloha?id=6759&doc=Pokyny>), podívat se na svůj čas startu (viz jednotlivé etapy v programu níže) a včas vyrazit do centra závodu a na start (viz vzdálenosti níže nebo v pokynech k závodu).

V případě dotazů ohledně tréninků se obraťte na vedoucího příslušného tréninku.

Čtvrtek 14.4.

15:00 Seznamovací trénink - krátká trať

Vedoucí tréninku: Jana Bochenková

Úvodní trénink na mapě Selská rokle. Trénink je vhodný jako seznámení se s terénem, ve kterém se budou následně běhat všechny 3 etapy závodu.

Parkování a start: <https://mapy.cz/s/cesebugusu>, Posl. mlýn-parkoviště: 6 km , park.-start 900 m

S sebou: buzola, mapník, hodinky

17:30 Ubytování

Po tréninku se přesuneme do Poslova Mlýna, 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

Pátek 15.4.

8:00 Snídaně

12:00 Závod Velikonoce ve skalách – etapa 1 (klasická trať)

Intervalový start, startovka na stránce <https://oris.orientacnisporty.cz/Zavod?id=6756>

Centrum: <https://mapy.cz/s/dadomomuhe>, Posl. mlýn-centrum: 13 km, centrum.-start 2100 m

18:30 Večeře

20:00 Noční orienták

Vedoucí tréninku: Pavel Janda

Mapa Lesní hotel

Mladší děti půjdou do lesa s doprovodem nebo po dvojicích. Kdo máte, vezměte si čelovky, nějaké bude mít oddíl na půjčení. Na trénink půjdeme společně pěšky, odchod z kempu v 19:40.

Start: TBD

S sebou: buzola, mapník, čelovka, hodinky

Sobota 16.4.

8:00 Snídaně

10:00 Závod Velikonoce ve skalách – etapa 2 (klasická trať)

Intervalový start, startovka na stránce <https://oris.orientacnisporty.cz/Zavod?id=6757>

Centrum: <https://mapy.cz/s/dadomomuhe>, Posl. mlýn-centrum: 13 km, centrum.-start 12 min autobusem a 1700 m na start 1 nebo 600 m na start 2

odpoledne Volný program

Je možné navštívit hrady Bezděz nebo Houska nebo jít do muzea Čtyřlístku v Doksech.

Nejstarší děti budou mít v případě zájmu k dispozici trénink kamenického oddílu na mapě Karolína (hlase se do pátečního večera u Jindry Housky).

18:30 Večeře

20:00 Rozbor prvních dvou etap závodu

Kategorie DH16 a DH18 budou mít ve společenské místnosti rozbor prvních dvou etap Velikonoc ve skalách. Před rozbohem je potřeba nahrát záznamy z GPS do 3D rerunu.

Neděle 17.4.

8:00 Snídaně

10:00 Závod Velikonoce ve Skalách – etapa 3 (klasická trať)

Poslední etapa s handicapovým startem, <https://oris.orientacnisporty.cz/Zavod?id=6758>

Startovka: <https://tjsolidus.cz/dkp22/start.html>

Centrum: <https://mapy.cz/s/dadomomuhe>, Posl. mlýn-centrum: 13 km, centrum.-start 1700 m

16:00 Sprint ve Starých Splavech

Vedoucí tréninku: Jindra Houska

Měřený trénink společný pro všechny skupiny. Odjezd z kempu v 15:30.

Parkování a start: <https://mapy.cz/s/fulugahevo>, Posl. mlýn-parkoviště: 6,5 km , park.-start 1 km

S sebou: čip, buzola, mapník, hodinky

Výsledky: [html](https://mapy.cz/s/fulugahevo). Soubor si musíte nejprve stáhnout a teprve potom otevřít.

18:30 Večeře

Pondělí 18.4.

8:00 Snídaně

10:00 Velikonoční honička

Vedoucí tréninku: Jana Nová

Tradiční velikonoční honička na mapě Králův stolec. Kluci si nezapomeňte pomlázky, holky plastové lahve s vodou. Na trénink půjdeme společně pěšky, odchod z kempu v 9:40.

Start: <https://mapy.cz/s/bupeponuno>

S sebou: buzola, mapník, hodinky, pomlázka, lahve s vodou

12:30 Oběd

13:30 Vyhlášení výsledků a oficiální ukončení soustředění

14:00 Odjezd, výlet

Předání pokojů. Nezapomeňte odevzdat klíče!

Cestou domů je možné udělat výlet např. na Kokořínsku (návštěva hradu, Pokliček apod.)