

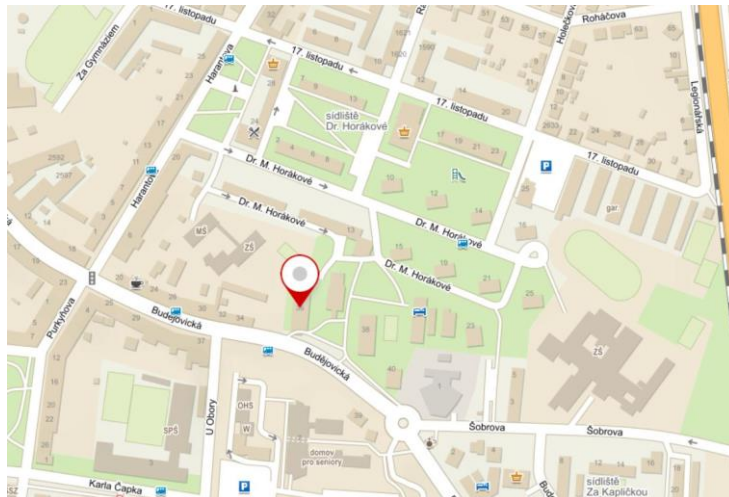
POKYNY

Velikonoční soustředění SCM/TSM JO 2018



Termín: **čtvrtek 29. 03. – pondělř 02. 04. 2018**
Přřjezd: čtvrtek 13:00-13:30
Odjezd: pondělř po obědř (vyklizenř pokojř už ráno do 9 h, věci si uskladnřme do klubovny).

Mřsto: [Domov mládeře Písek](http://dm-pi.cz)
Budějovická 1664, Písek
GPS 49.3049025N, 14.1562294E
<http://dm-pi.cz/hotelve-sluzby>



Doprava: Nebude organizována. Pokud budete mít problém dostat se na soustředění, napiřte. K plánování dopravy můřete využít tuto tabulku:
<http://www.1url.cz/@dopravaSCM>

Netradiční kombo (odp.)

Místo:	autem 10 minut, parkování (https://mapy.cz/s/2txlt)
Start:	1,2 km klus od aut, intervalový
Cíl:	3,6 km výklus na ubytování (červená turistická a pak doleva)
Mapa:	1:10 000 , e=5m
Ražení:	lampiony na dotyk
Kategorie:	D16: 4,6 km D18+D20: 4,7 km H16: 5,1 km H18+H20: 5,4 km
Typ tréninku:	kombo speciál, procvičení specifických o'technik, více info před tréninkem, střední tempo
Důraz klást na:	precizní práci s buzolou a dostatečné vnímání terénu kolem

Analýza kombo+long

Jak trénovat bez tréninku? Křest videoklipu „Candát“ (večer)

SOBOTA

Sprint + dráha (dop.)

Místo:	pěšky, 500 m na start
Start:	0,5 km klus od ubytování, intervalový
Cíl:	kousek od atletického stadionu
Mapa:	1:5 000 , e=5m
Ražení:	lampiony + SI
Délka tréninku:	2,8 km / 9 kontrol
Typ tréninku:	sprint v plné rychlosti, nácvik švábů a dalších sprintových technik
Důraz klást na:	čtení popisů, rychlý výběr volby

Po sprintu přesun na dráhu – nácvik techniky, běžecké posilování, poté výklus 2 km na ubytování.

Výběh za proutím (odp.)

- kluci: výběh po okolí
- holky: překvapení

10MILA na obzoru (večer)

NEDELE

Middle (dop.)

Místo:	autem 10 minut, parkování (https://mapy.cz/s/2txlt)
Start:	2,2 km klus od aut, intervalový dle startovky
Mapa:	1:10 000 , e=5m
Ražení:	SI krabička (Čipy s sebou!)

Kategorie: D16: 2,8 km/165m /11 K
D18+D20: 3,2 km/150 m / 11 K
H16: 3,2 km/130 m / 11 K
H18+H20: 4,6 km/170 m /14 K
Typ tréninku: middle ve vysokém tempu
Důraz klást na: **kontrolovaný mapový výkon ve vysokém tempu**

Slackline, hry (odp.)

- kdo máte, vezměte slackline / frisbee / míč

Hromadný nočák (večer, v noci)

Místo: autem 10 minut, parkování (<https://mapy.cz/s/2txlt>)
Start: 500 m klus od aut, ve vlnách (DH16, D18+20, H18+20)
Mapa: **1:10 000**, e=5m
Ražení: **SI** krabička (**Čipy s sebou!**)
Kategorie: D+H16: 4,7 km/ 170 m
H18+H20: 6,2 km/ 170 m
Důraz klást na: **vlastní rozhodování, nevěřit ostatním (#roadto10MILA)**

PONĚLÍ

Fantazii se meze nekladou, vzhůru k výšinám (dop.)

- informace před tréninkem

Ubytování: V buňkách sestávajících ze dvou a třílůžkového pokoje se společným příslušenstvím; pokoje s povlečením.

Strava: Zajištěna plná penze v místě ubytování. Začínáme ve čtvrtek večerí, končíme v pondělí obědem.

Cena: Celkové náklady 2200 Kč (ubytování, stravy, mapové podklady, tisk map)
Příspěvek pro členy SCM – 800 Kč
Příspěvek pro členy TSM – 1500 Kč
Částka bude vybrána na soustředění v hotovosti. Pokud budete potřebovat vystavit doklad nebo fakturu, není problém, ozvěte se předem na **DPachnerova@seznam.cz**.

Co s sebou: o'vybavení (čip, buzola, **mapník**), **GPS hodinky** (+kabel), sportovní oblečení (do lesa i na sprint), **čelovka**, plavky, oblečení na pobyt v místnosti, hygienické potřeby, psací potřeby (+**červený fix**), tréninkový deník

Těší se na vás trenéři SCM&TSM JO :-)

PŘIJEĎTE ODPOČATÍ, SOUSTŘEDĚNÍ BUDE NÁROČNÉ