

Velikonoční soustředění SCM JO 2013

POKYNY K SOUSTŘEDĚNÍ



Termín: **pátek 29. 3. – pondělí 1. 4. 2013**

Místo: kemp ALEGRO, Dachovy u Hořic
www.kemp-alegro.cz
GPS: 50°23'14.326"N, 15°38'10.925"E

Sraz: V pátek mezi 14,30-15,30, do 16 h začíná 1. trénink

Program:

Pá odp.	Kombinace o-technik <i>Dostaň se do mapy a použijvej buzolu!</i>
Pá večer	Využij mapy na maximum! <i>(Nudná přednáška nesmí chybět)</i>
So dop.	klasická trať na mapě bez cest (SportIdent) <i>Pořádná výzva hned na začátek!</i>
So odp.	sprint v centru Hořic <i>Lízat asphalt je třeba, i když není středa!</i>
So večer	Společensko-sportovní večer
Ne dop.	výběhy-seběhy (SportIdent) <i>Nahoru po fáborkách, dolu po mapě</i>
Ne odp.	middle Opička <i>Zmydli to bez chyby!</i>
Ne večer	Rozbor tréninků
Po dop.	Picánkovo překvapení <i>Že už Tě nemůže nic překvapit? ;)</i>

(může dojít ke změně programu podle počasí a lenosti trenérů ☺)

- Ubytování: v chatkách (v případě velké zimy budou dodáno topení),
povlečení v ceně
- Strava: plná penze + během dne 1x svačina a pitný režim po celý den
- Doprava: není organizována, domluvte se, prosím, v oddíle nebo mezi
sebou
- Cena: **pro členy SCM JO 400,-** (celkové náklady cca 850,-)
platí se **v hotovosti** na místě
- Co s sebou: sportovní o-oblečení (dostatek – uvidíme, jaké bude počasí...),
plavky, sálová obuv, tréninkový deník, mapníky, hygienické
potřeby, ...

Účastníci:

Martin Posselt
Ondřej Vaniš
Anna Štičková
Stanislav Nejman
Matěj Burda
Alena Linková
Štěpán Pícek
Lucie Roškotová
Vojtěch Boskovský
Lucie Hoidekrová
Monika Kohlová
Jan Kočib
Pavel Petr

Jiří Kočib
Matouš Fürst
Tomáš Hlubuček
Barbora Balcarová
Míra Janeček
Ludmila Hudská

Trenéři:

Dominika Pachnerová
Pavel Pachner
Jan Pícek
Vojtěch Vokál
Kateřina Kašková
Petr Kadavý