

Velikonoční soustředění SCM JO 2015

- Termín: **pátek 3. – pondělí 6. dubna 2015**
- Místo: Penzion Podvrší, Valešovi, Osečná
Podvrší 303
463 52 Osečná, Lázně Kundratice
GPS 50°41'24.507"N, 14°54'0.736"E
- Doprava: Nebude organizována. Pokud budete mít problém se dostat na soustředění, napište.
- Předběžný program:
- | | | | |
|-----------|------------------------|-------------|-------------|
| Pá - dop. | úvodní trénink/dvojice | volně | Podvrší |
| Pá - odp. | kombotech+SIčák | volně/tempo | Podvrší |
| So - dop. | klasická trať | závodně | Stráž |
| So - odp. | o-hra | volně | Podvrší |
| Ne - dop. | dvoukolový sprint | závodně | Stráž město |
| Ne - odp. | middle | v tempu | Podvrší |
| Po - dop. | štafety | volně | Podvrší |
- Večerní program: Analýza denních tréninků, informace o sezoně 2015
Soustředění bude náročné, prosím, přijed'te odpočatí!
- Mapy: Oddílu BOR (z MČR na klasice 2014)
- Strava: Snídaně v naší režii, oběd a večeře v Lázních Kundratice (600 m)
Pro každý den si můžete zvolit jídlo dle vlastního uvážení, zapište se prosím do tabulky:
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1iz35QbJIKj9G4V_imDQEuQ5-ebZ6T_KeeQI2SMbjk0/edit?usp=sharing
- Ubytování: Na pokojích s povlečením.
- Cena: Celkové náklady cca 1450,-. SCM přispívá cca 50 %.
- Co s sebou: sportovní oblečení do lesa, čelovka , buzola, oblečení na pobyt v místnosti, hygienické potřeby, psací potřeby, TD
- Termín přihlášek: do pondělí **23. 3. 2015** ideálně přes stránky SCM JO (výjimečně na e-mail jan.picek@mymaps.cz)
- Další informace: v týdnu před soustředěním nebo na uvedeném e-mailu

Těší se na vás trenéři SCM JO