



# Úvodní soustředění TSM a SCM JO 2018



## POKYNY

Termín: **pátek 9. 11. – neděle 11. 11. 2018**

Místo: Sloup v Čechách, [Janovská 278](#)  
Chata Permon  
<http://chatapermon.cz/kontakt/>

### Kompletní program soustředění

#### Pátek

- **odpoledne**
  - ☑ 16:30-17:00 příjezd
- **večer**
  - ☑ 17:20 běžecká hra
  - ☑ 19:00 večeře
  - ☑ 20:00 seznamovací hry

#### Sobota

- **dopoledne**
  - ☑ 9:30 trénink OKRUHY  
3 farstované okruhy s hromadným startem (tempo 80 – 90%)  
klást důraz na precizní čtení mapy, soustředěný výkon  
trať (3x cca 0,7 km), na start a z cíle (2,5 km)
  - ☑ 12:30 oběd
- **odpoledne**
  - ☑ 14:00 kombotech
  - ☑ 17:00 posilovací blok s Jančou + protažení
- **večer**
  - ☑ 18:30 večeře
  - ☑ 19:00 prezentace Pravidla SCM a TSM
  - ☑ rozbor postupů

#### Neděle

- **dopoledne**
  - ☑ 9:30 HROB  
delší běh s volným pořadím kontrol ve vylosovaných dvojicích  
limit 2 hodiny

opisování písmenek do průkazky na mapě  
„vše nemusí být tak, jak se zdá“

📅 13:00 oběd

- **odpoledne**

📅 14:00 odjezd

---

Strava:	Zajištěna plná penze. Začínáme v pátek večer, končíme v neděli obědem.
Ubytování:	pokoje s povlečením, avšak <b>doporučujeme vzít si spacáky a teplé oblečení</b> , topí se kamny!
Cena:	Celkové náklady cca 950 Kč (ubytování, strava, mapové podklady, tisk map) Předpokládaný příspěvek pro členy SCM – 250 Kč Předpokládaný příspěvek pro členy TSM – 250 Kč Kdo se zúčastnil STM, bude mu z ceny soustředění navíc odečten příspěvek na dopravu ve výši 200 Kč.
Co s sebou:	sportovní oblečení do lesa, teplé oblečení na ven i dovnitř, svítilny, čelovka, buzola, čip, oblečení na pobyt v místnosti, hygienické potřeby, psací potřeby, TD, hodinky, <b>karimatku/podložku na posilování, spacák – v noci může být chladno!</b>

Kdyby něco, volejte Áďu 721 84 33 97.

**Těší se na vás trenéři TSM a SCM JO :-)**