



## Pokyny úvodního soustředění TSM a SCM JO 2021

### Termín

pátek 5. 11. – neděle 7. 11.

### Místo

[Penzion Hraniční Bouda](#)

Sněžník 95, 40502 Jílové – Sněžník ([mapy.cz](#))

### Doprava

Nebude zajišťována hromadně. Pro domluvu případných spolujízdy využijte [tabulku dopravy](#). Pokud budete mít problém dostat se na soustředění, napište.

### Ubytování

Pokoje s povlečením.

### Strava

Plná penze od páteční večere do nedělního oběda vč.

### S sebou

teplé oblečení (bunda, čelenka, čepice), běžecké oblečení do lesa, **čelovka**, buzola, čip, **mapník** (formát A4), **GPS hodinky**, oblečení na pobyt v místnosti, přezůvky, hygienické potřeby, psací potřeby (červená fixa), tréninkový deník, **běžecký batůžek**, **sušenku a příp. pití na dvouapůlhodinový trénink** (viz program), rouška/respirátor

### Cena

Členové TSM A platí: 300 Kč

Členové TSM B platí: 400 Kč

Členové SCM platí: 500 Kč

V ceně je zahrnuto ubytování, strava, mapové podklady, tisk map.

### Hygienická opatření

**Účast na soustředění je podmíněna bezpříznakostí onemocnění COVID-19 a splněním jedné z následujících podmínek!**

1. Absolvování PCR testu nejdéle před 3 dny s negativním výsledkem, popř. antigenního testu max. před 24 hodinami (z oficiálních míst, nutné doložit – aplikace Tečka / SMS...)
2. Očkování

3. Prodělání nemoci Covid, přičemž od prvního pozitivního testu neuplynulo více než 180 dní
4. Absolvování antigenního testu přímo při příjezdu na soustředění (antigenní test si přivezte vlastní!)

### **Další info**

Vesko <[david@pustai.cz](mailto:david@pustai.cz)>, +420 731 824 636

## **Program**

### **Pátek**

- příjezd 16:30 – 17:00
- 17:30 večeře
- 18:30 ÚVODNÍ PŘEDNÁŠKA

### **Sobota**

- 8:00 snídaně
- 9:30 trénink AZIMUTY
  - start poblíž ubytování
  - důraz na přesnost směru za běhu, vzdálenost zkuste odhadnout, ale můžete kontrolovat na hodinkách
- 12:00 oběd
- 14:30 trénink BOJOHROB
  - start z ubytování
  - týmový scorelauf s limitem 150', který prověří vaše navigační a orientační dovednosti
- 18:00 večeře
- 19:00 rozbor + společné protažení

### **Neděle**

- 8:00 snídaně
- 9:00 trénink ŠTAFETY
  - na start odjezd auty, s sebou bundy a pití!
  - dvoučlenné čtyřkolové štafety
- 12:30 oběd
- odjezd

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