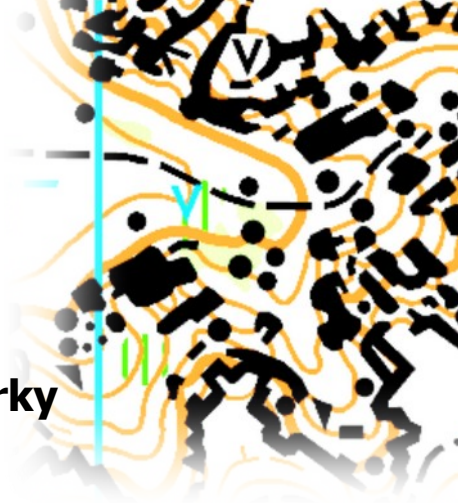
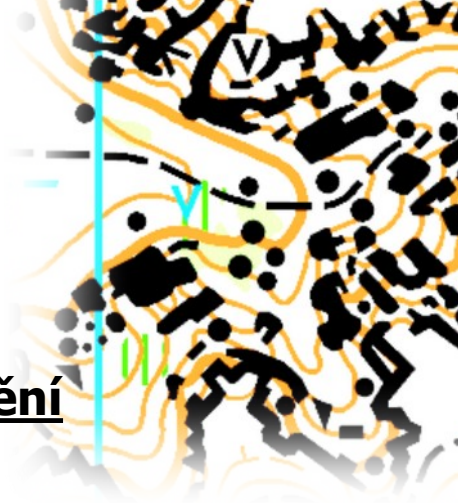




POKYNY

Jarní soustředění 2024 - Sedmihorky Lok-o Liberec

- Termín: **pátek 22. 3. – neděle 24. 3. 2024**
- Místo: <https://www.campsedmihorky.cz/ubytovani/penzion-podhaj>
<https://mapy.cz/s/fuhugonara>
- Doprava: **Není organizována.**
- Příjezd: Pátek 22. 3. 2024 --- **16:00 až 17:00**
- Program: **Podrobný program na další stránce pokynů**
Pátek: Micr-O sprint, večere 20:00
Sobota: 2x trénink (Dopoledne okruhy – vrstevnice, dohledávky)
(Odpoledne dohledávky, volby)
metodika / cvičení
Neděle: štafety + Oběd
- Strava: **zajištěna plná penze, začínáme v pátek večer, končíme v neděli obědem.**
- Ubytování: **pokoje s povlečením**
- Terén: **Skalní město, strmé kopce, dobře průběžný les**
- Cena: **Přibližně 550 Kč/noc + 480 Kč strava** (110,- snídaně / 200,- oběd / 170,- večere) **Pro děti bude příspěvek 50% od oddílu.**
- Co s sebou: **čelovka, buzola, čip, mapník (formát A4), běžecké oblečení do lesa, teplé oblečení (čelenka, čepice), oblečení na pobyt v místnosti, přezůvky, hygienické potřeby, psací potřeby (červená fixa, barevné pastelky), GPS hodinky (kdo má)**



Kompletní program soustředění

Společné info pro tréninky:

- popisy jsou vždy jen na mapě
- na kontrolách jsou malé tréninkové lampiony nebo bílé fáborky
- na tréninky s sebou bundu, pití (sůš / ovoce)
- každý dostane přehledovou mapku pro přesuny z ubytování na tréninky

PÁTEK

16:00 ~ 17:00 – Příjezd už oblečení na OB

17:30 Odchod na trénink – čelovku s sebou

- **Micr-O sprint — u Arboreta** (17:30 – odchod, 18:00 - start)

Místo: u Arboreta Bukovina (Start: <https://mapy.cz/s/catebojuka>)

(Trasa na start: <https://mapy.cz/s/najavapupo>)

Mapa: Valdštejn, 1 : 4 000, e = 5 m

Tratě: 1. kolo 0,7 km --- 2. kolo 0,6 km

Typ tréninku: Sprint s hromadným startem (6 lidí na startu)

Důraz klást na: **Kontroly rychle za sebou, kontakt s mapou a soupeřem**

START - UBYTOVÁNÍ	CÍL	RAŽENÍ	STARTOVKA
1500 m	Na startu	Čip / dotek	ne



20:00 večeře

21:00 Lok-o večerka



SOBOTA

7:30 Snídaně

8:30 Odjezd na trénink

- **Okruhy — Valdštejn** (9:00 sraz na startu)

Místo: Valdštejn (Start: <https://mapy.cz/s/fefovejefa>)
(Trasa na start: <https://mapy.cz/s/jufonokava>)
Mapa: Valdštejn, 1 : 7500, e = 5 m
Tratě: Okruhy (Vrstevnice, dohledávky)
Typ tréninku: plošina s roztroušenými prohlubněmi a skalami
Důraz klást na: **soustředěnost po celý trénink**

START – AUTO	CÍL	RAŽENÍ	STARTOVKA
1000 m	Na startu	Čip / dotek	ne



12:30 Oběd

Immediately after Lunch analysis of children's procedures

konzultace dospělých

14:00 Odchod na trénink

- **Dohledávky/volby — Radeč** (14:30 sraz na startu)

Místo: u Arboreta Bukovina (Start: <https://mapy.cz/s/kakezofaju>)
(Trasa na start: <https://mapy.cz/s/lagusefocu>)
Mapa: Radeč, 1 : 7 500, e = 5 m
Tratě: 3 okruhy --- 1x Dohledávky / 2x volby
Typ tréninku: Skaní údolí
Důraz klást na: **dodržování plánu** (pokud ho nemám, nevyrážím na další kontrolu!)



START	CÍL-UBYTKO	RAŽENÍ	STARTOVKA
1800 m	Výklus po vyhlídkách	Čip / dotek	ne



18:00 Večeře

19:00 GPS analýza

20:00 volno

NEDĚLE

7:30 Snídaně

8:30 Odchod na trénink

- **Štafety — Hadí/ztracené údolí** (9:15 sraz na startu)

Místo: u Arboreta Bukovina (Start: <https://mapy.cz/s/metavuloto>)

(Trasa na start: <https://mapy.cz/s/bulopohehe>)

Mapa: Valdštejn , 1 : 7 500, e = 5 m

Tratě: DH18 --- 3,5 km

DH14 --- 2,7 km

DH12 --- 1,9 km

Typ tréninku: **štafety**

START	CÍL-UBYTKO	RAŽENÍ	STARTOVKA
2700 m	Výklus po vyhlídkách	Čip / dotek	ne



12:30 Oběd

Pak je možné se zbalit a odjet --- kdo chcete