

# Jarní soustředění TSM/SCM/SCD - DOKSY

## P O K Y N Y

---

**SRAZ** : pátek 16.3.2018 17:00 hodin

**MÍSTO** : Rekreační středisko TERMIT Doksy 50.5611536N, 14.6663947E

**UBYTOVÁNÍ** : na postelích, sociální zařízení mimo pokoje

**STRAVOVÁNÍ** : plná penze, začíná večerí 16.3. (pátek) v 18:00, končí pozdním obědem v neděli, v sobotu balíček na oběd

**DOPRAVA** : auta, podle přihlášených bude rozpis dopravy

**PROGRAM** : **pátek** noční  
**sobota** middle na neúplné mapě, sprint, klasika  
večer tréninkové deníky, součty za zimu, rozbor tréninků, rozbor prostorů hlavních závodů jara 2018  
**neděle** štafety, middle  
noční, sobotní middle a sprint s cíly poblíž ubytování nebo přímo tam

na tréninku budou většinou 2 tratě A) H16/D18 a výše, B) ostatní pro každou trať bude pár map navíc

**VYBAVENÍ** : **na sebe - teplé oblečení a zimní boty !!! v sobotu a neděli teploty pod nulou možné i sněžení**  
teplé běhací věci, neoprénové ponožky (kdo má??), noviny na sušení bot, čepice, rukavice, čelenky  
buzolu, mapník, světlo na nočák, ČIP !!!!!, flašku na pití, tužku nebo fixu, tréninkáč a součty za zimu  
hygienické potřeby, přezůvky (teplé!!),  
pro jistotu špunty do uší – někdo může kecat, chrápat, dneska jsem se dozvěděl, že v pátek v noci je v jídelně techno