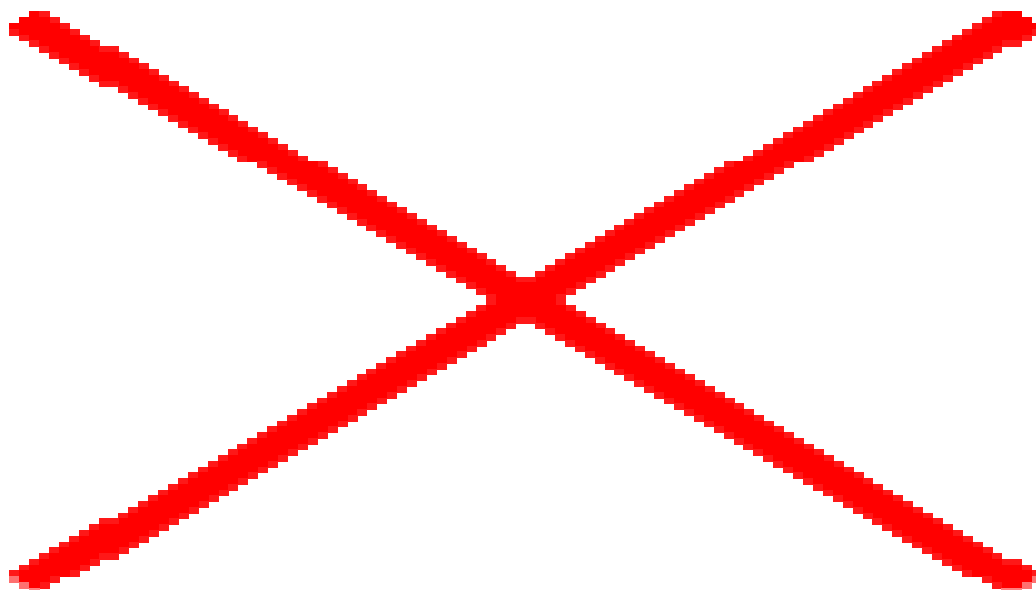




**Rozpis Tio Milla 2018 Nynäshamn (Švédsko)
20.4.2018 - 29.4.2018**

Závodníci a trenéři TioMila 2018:



Sestava je již potvrzená.

Doprava tam:

**Pátek 20.4.2018 Praha letiště (Nejpozději do 10:00 hodin) doprava na letiště vlastní (oddílová) odlet do Stockholmu v 11.40 hod a přilet 13.40 hod.Po té zapůjčení jednoho devítimístného auta a doprava na chatu.
<http://www.langhundraif.net/Foreningen/hyrstaffansgarden/>
Chata OB oddílu ve městečku Knivsta - 40 km severně od Stockholmu a 10 km od letiště.**

Příjezd na místo cca 16 -18:00 hodin. Převzetí chaty od OK .

Mapa zde:

<https://www.google.se/maps/place/Staffansg%C3%A5rden/@59.728221,17.2341862,9z/data=!4m5!3m4!1s0x465fb868aeb51b8d:0xa78ed853e150db4f!8m2!3d59.728221!4d17.7944888>

Doprava zpět:

Neděle po doběhu hlavního závodu TioMila 2018 (závod mužských štafet)

Stockholm - Praha OK 491 - 14.25 hod - 16.25 hod přilet

Letecká doprava je sice dražší, ale vzhledem k vzdálenosti byla nakonec preferována. Získáme jeden den tréninku navíc a ušetříme 40 hodin v autě na cestě.

Info k letu : Odlet jsem už upřesnil - tedy do 10.00 hod na letišti.

Příruční zavazadlo do 8 kg a prosím nastudujte si přepravní podmínky

u CSA - (žádné nůžky, nože, zbraně, nápoje, šminky a parfém)

Fandu a Jirku prosím žádné plynové kartuše- jednou stačilo!

Odbavené zavazadlo může být do 23 kg - rodiče prosím

překontrolovat, každé další kg je za 680,-Kč.

stránky OK : <http://www.langhundraif.net/>

NUTNÝ VLASTNÍ SPACÁK A KARIMATKA - stačí nějaká lehčí, zabalit do odbaveného zavazadla.

Cena: cca . 8 000,- Kč osoba

Kapesné: Doporučujeme ve výši do cca 200-1000 SEK a nebo karta. Na závodech je možnost zakoupení různých sportovních věcí, pokud po něčem zatoužíte a rodiče s vybraným zbožím budou souhlasit (potvrdí např.SMS), chybějící peníze vám zapůjčíme a po návratu částku vrátíte v CZK.

Stravování: Budete potřebovat jídlo a pití na cestu na letišti, odpoledne cestou z letiště doplníme zásobu jídla. Supermarket je 300m od chaty. **Od sobotní snídani již budeme vařit společně** v klubové kuchyňce. Nákup potravin zajistíme na místě. **Strava a pitný režim po celý pobyt je v ceně zájezdu.**

Dresy: zapůjčíme oblastní ZCO.

Vybavení: Boty: cestovat v pohorkách či jiných nepromokavých botách, 2x běhací boty do terénu (alespoň jedny bez hřebů), přezůvky na chatu a do auta. Oblečení do bažin, proti zimě a dešti: pořádná bunda, čepice, rukavice, pláštěnka nebo nepromokavá bunda, **neoprén**

Běhací oblečení: závodní a na dvoufázový trénink, včetně termoprádla

Oblečení na spaní a pro pobyt na chatě

Dostatečný počet ponožek a prádla

Plavky, věci osobní hygieny, 2 x ručník

Busola, čip, mapník, červený fix

Brýle, čočky, léky, tejpovačky (každý co potřebuje)

Baterka nebo čelovka (stačí malá lehká - noční OB nepoběžíme!)

Překontrolujte doklady na cestu, pojištění na cesty stačí běžné cestovní + sport (dle uvážení) a kartičku pojištěnce. Budu kontrolovat při nástupu.!!!

Program: Dvoufázový trénink skoro každý den, výlety po okolí, bazén a ještě něco navíc.

Sobota dopoledne: TioMila2018, závod „youth realy“ a závod žen odpoledne

odpoledne: divácká účast TioMila - závod žen a mužů

Neděle Vrácení aut a přesun na letiště a poté rovnou domů.

Výřezy tréninkových map tiskne LPM: v příloze

Ostatní aktivity:

Vzhledem k dlouhým Švédským večerům mimo civilizaci (ale hlavně pro zábavu a seznámení) se každý večer společně pobavíme (po rozborech a teorii). Promítání natočených filmů z lesaberu stativ, tak se těšte Kačko a další.

Kontakt se světem bude omezen: doufám?

Počasí: počítejte jako loni, žádný zázrak a to - sníh, déšť, sluníčko a o trochu delší den.

Kontakty:

Josef Nádeníček, 774 708 585,

Fanda Kolovský, 608 967 018

(Prosíme rodiče o uložení kontaktů, v případě potřeby můžete kdykoli volat a nebo také NE)

**CZECH
WEST**



-Team

A ještě kde budeme trénovat: odkaz + obrázky

https://www.google.cz/maps/@59.7491365,17.6372262,3a,75y,238.5h,90t/data=!3m8!1e1!3m6!1sAF1QipM-QJy4R1KuY6VzeQ46ymba4e_qyTvV2UBAGXzcl2e10!3e1!6shttps:%2F%2Fh5.googleusercontent.com%2Fp%2FAF1QipM-QJy4R1KuY6VzeQ46ymba4e_qyTvV2UBAGXzc%3Dw203-h100-k-no-pi0-ya325.49997-ro-0-fo100!7i8704!8i4352?hl=cs

<https://www.google.cz/maps/@59.7915147,17.6887807,3a,75y,103.5h,90t/data=!3m8!1e1!3m6!1sAF1QipNVgzjdiRyDgLD6rppN--2tRsgitb2RhY9-Rgz0!2e10!3e1!6shttps:%2F%2Fh5.googleusercontent.com%2Fp%2FAF1QipNVgzjdiRyDgLD6rppN--2tRsgitb2RhY9-Rgz0%3Dw203-h100-k-no-pi0-ya102.5-ro-0-fo100!7i8704!8i4352?hl=cs>

