

Pokyny k jarnímu soustředění SCM ZCO

19.-22.3.2015, Hradec Králové

Místo konání : lesy v okolí Hradce Králové

Datum konání : od čtvrtka 19.3. do neděle 22.3.2015

Centrum : Hradec Králové – Malšova Lhota, kemp Stříbrný rybník

Ubytování : vytápěné chaty a vlastním sociálním zařízením, v chatě 12 míst
postele s povlečením
rozdělení do chat na místě

Stravování : polopenze v restauraci v kempu, pátek a sobota přes den balíček
od večere ve čtvrtek do snídaně v neděli + balíček na závody štafet
pití si každý hradí sám
nezapomeňte vzít lahev na pití při trénincích nebo minerálky

Vybavení : tréninková obuv a oblečení na tréninky v lese
závodní obuv a čip pro účast na oficiálních závodech OB
buzola, mapník
čelovou lampu nebo baterku pro účast na závodech v nočním OB
boty a oblečení pro cestování
další oblečení v přiměřeném množství (na spaní), věci osobní hygieny,
přezůvky do chaty
lahev na pití, vitamíny apod.
červená fixa, psací potřeby, čisté papíry, staré noviny na vysoušení bot
tréninkový deník nebo souhrnné součty po měsících – počet a druh
tréninků, naběhané km a čas strávený tréninkem

Předpokládaný program :

čtvrtek 19.3. - příjezd do 19,00 hodin, večere v 19:30
seznámení s plánem soustředění
hodnocení zimní přípravy – podle dodaných údajů

pátek 20.3. - přes den 2 tréninky OB – prostor Biřička
jede se auty na celý den
večer závod v nočním OB, Běleč nad Orlicí

sobota 21.3.- přes den 2 tréninky OB –
prostor štafet MSJ 2013 a Nový Hradec Králové

dopoledne se jede auty, odpoledne do kempu z tréninku pěšky
večer – teorie štafety

neděle 22.3. - závody štafet Jarního poháru 2015, Běleč nad Orlicí
po závodech odjezd domů

Tréninky probíhají za každého počasí, mapy pro OB stav 2013 - 2014, tisk laser. Plán tréninků bude upřesňován na každý den na místě.

POZOR – ti, kdo poběží štafety přihlášené za ZCO budou platit svůj podíl na štafetě na místě v hotovosti.

Doprava : Osobními automobily viz [rozpis do aut](#). Časy a místa odjezdů dohodněte individuálně s příslušným řidičem.
Úhrada dopravy bude přímo mezi řidičem a jeho spolujezdcí, nebude účtováno přes SCM.
