**Pokyn k soustředění TSM/SCM/SCD TURNOV.**

**SRAZ :** pátek 24.3.2017 do 17:00 hodin

Penzion Espero, Skokovy, (N 50°31.84008', E 15°6.52957') – z D -10 sjet na km 63 směr Žďár

**UBYTOVÁNÍ :** na postelích, rozdělení pokojů po příjezdu

**STRAVOVÁNÍ :** plná penze, začíná večeří 24.3. v 18:00 (pátek), končí pozdním obědem v neděli, v sobotu na oběd balíček

**TRÉNINKY : pátek *večer*** mapa Kost sever - noční (všichni čelovky s sebou)

 **sobota *dopoledne*** mapa Kalich – okruhy a middle,

 ***odpoledne***  mapa Kozlov – seběhy

 ***večer*** rozbory tréninků, kontrola tréninků v zimě (povinné pro TSM + SCM, ostatní dle zájmu),

 rozbor terénů ŽA, ŽB, MČR v roce 2017

 **neděle** – mapa Kozlov – vrstevnicovka mapa Kost sever – dlouhé postupy(doběh do penzionu)

mapy tištěné s tratěmi, nezabalené, na kontrolách tréninkové lampiony, případně nouzově fábory,

 pro noční velké lampiony s odrazkami

 **nebudeme používat SI, kdo má, vezměte si hodinky s GPS**

**VYBAVENÍ :** 2x věci na běhání, POZOR **BOTY BEZ HŘEBů,** buzolu, mapník, červený fix, propisku, ČELOVKU

 lahev na pití případně minerálky, vitamíny, hygienické potřeby, přezůvky do penzionu

 tréninkový deník nebo součty za zimu – počet km sucho, km lyže, celkový čas tréninků, ostatní (tělocvična), celkový

 počet tréninků, vše k datu 19.3.2017 včetně (to je neděle)

 občanku (kdo má), průkaz zdravotní pojišťovny

 dobrá nálada, chuť trénovat

**OSTATNÍ :** Platby za ty, kdo neposlali převodem na účet v hotovosti na místě.

 Řidiči pište si kilometry pro cestu na soustředění jako podklad na proplacení na místě.

Rozpis aut - Honza Michalec a Pepa Nádeníček oddíly NEK, DCH a z VPM Tokárovi a Černá

VPM oddíl VPM mimo výše uvedených a KSH

 Fanda Kolovský, Jirka Valešoddíly LPM a KRL

 ODJEZDY SI KAŽDÉ AUTO DOHODNE TAK, ABY VŠICHNI DOJELI NA MÍSTO DO 17:00 HODIN !!

 Realizační tým : Fanda Kolovský, Honza Michalec, Jirka Valeš