

# Soustředění TSM/SCM/SCD - PŘIMDA.

## SCM ZCO pořádá

závěrečné soustředění dorostu a juniorů TSM a SCM 2017

a

úvodní soustředění dorostu SCM 2018

**PŘIMDA 16.-19.11.2017 (čtvrtek – neděle, v pátek je státní svátek)**

---

**SRAZ :** čtvrtek 16.11.2017 do 18:00 hodin Přimda, Rekreační středisko Přimda (49.6773725N, 12.6734706E)  
z D -5 sjet na km 136 směr Přimda, v obci ihned za benzinou nahoru cca 300 m

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

**STRAVOVÁNÍ :** plná penze, začíná večeří 16.11. v 18:30 (čtvrtek), končí obědem v neděli

**DOPRAVA :** individuální, výjimečně (dle dohody) lze zajistit odvoz od vlaku z Tachova (Plané)

**PROGRAM :** běhání na mapách pro horský i klasický OB (mapa OB v prostoru, kde se nikdy OB neběžel)  
výběhy bez mapy do okolí, možná i na zříceninu hradu Přimda (kopec jak .....) i po sjezdovce .....  
tělocvična + testy obratnosti, bazén  
základy tréninku a zimní přípravy běžce, tréninkové deníky a evidence tréninků  
základní zásady přípravy na závod, taktika a plánování při závodě, chyby a jak na ně  
**kdo má, vezměte si hodinky s GPS**

**plán (druh a pořadí) tréninků bude sestaven podle aktuálního počasí a sestavy účastníků**

**PŘIHLÁŠKY** : v přihlašovací tabulce (odkaz na stránkách SCM) **do 15.10.2017** nebo mailem na [michalcovi.tc@tiscali.cz](mailto:michalcovi.tc@tiscali.cz)

**VYBAVENÍ** : věci na běhání v lese, buzola, mapník, červený fix, propisku, ČELOVKU  
teplejší věci a obuv do tělocvičny – pozor, tělocvična bude jen temperovaná !!  
plavky (skutečné, ne nic podobného – např. koupací kraťasy, koupací šortky, trenýrky, slipy)  
– do bazénu pouští jen s plavkami (co je ušité z „plavkoviny“), plavky lze koupit na místě za 180,-Kč  
lahev na pití případně minerálky, vitamíny, hygienické potřeby, přezůvky do penzionu  
tréninkový deník nebo součty za rok 2017 – počet km sucho, km lyže, celkový čas tréninků, ostatní (tělocvična), celkový počet tréninků, vše za tréninkový rok 2016/2017  
občanku (kdo má), průkaz zdravotní pojišťovny  
dobrá nálada, chuť trénovat

**ZÁKLADNÍ CENA** : 1400,-Kč - zahrnuje ubytování a stravování 3 dny, vstup do bazénu, mapy, případná doprava na tréninky

cena po dotaci pro členy TSM 2017 - 700,- Kč

cena po dotaci pro členy SCM 2017 a 2018 - 1.000,- Kč

platby v termínu do 15.11.2017 na č.ú. 1982245369/0800 v.s. 11xxxx (+čtyřmístné č.oddílu dle adresáře)  
na žádost oddílů zašleme obratem e-mailem fakturu a následně doručíme v originále

ČLENI TSM 2017 - Kinkorová, Černá, Tokárová, Hasman Ondřej, Kurz, Richt

ČLENI SCM 2017 - Nádeníčková Pavla, Newiak, Hašek Jan, Marešová Klára, Staňková, Šlechtová, Vítová, Černý, Hasman Marek,  
Hejduk, Kovář, Mayer, Spěváček,

ČLENI SCM 2018 - všichni silně napsaní výše + Nádeníčková Iva, Fišarová, Tokár, Šauli Filip, Oncirk, Kohoutek, Řeháková, Petříková,  
Křížek, Lill

Pořadatelský minitym : Ondra Vodrážka, Fanda Kolovský a další ....