

Název akce: **Soustředění výběru žactva Středočechů** **3. sraz**

Termín: **sobota 9.4.2022**

Místo: **Benešov u Prahy, sportovní areál Sladovka (GPS: 49.7781022N, 14.6966336E):** <https://mapy.cz/s/goharozuse>

Cíl: příprava talentovaného žactva na nominační závody LODM a reprezentaci Středočechů v r. 2022

Určení: žactvo DH12, DH14, šikovné DH10, perspektivní děti se zájmem o OB a reprezentaci kraje (ročníky 2012 - 2008)

Omezení: bez omezení počtu pro žáky, účast trenérů je vítána, budou zapojeni do průběhu akce
účast na vlastní nebezpečí
při tréninkových jednotkách za děti budou odpovídat trenéři
účastnit se mohou pouze zdraví účastníci, bez příznaků jakéhokoli virového onemocnění

Garant akce: **Miroslav Seidl, Adam Jedlička, Tomáš Žemla**

Dopoledne: **trénink na dráze + měřený test 800/1000/1500 m + sprintové štafety**

Parkování: parkoviště u areálu Sladovka, Benešov u Prahy

Sraz: **do 8:50 hod. před vstupem do areálu**

Program: rozběhání, rozcvička a následuje rozdělení do skupin
dráha technika běhu, koordinace, běžecká abeceda, ukázka atletického tréninku (zajišťuje Atletika Benešov)

běžecký test	D12	800 m
	H12	1000 m
	D14, H14	1500 m

sprint **sprintové štafety** - budou dvoučlenné týmy, každý postupně poběží 3 úseky dl. cca 0,80 - 1,0 km

Mapa: **Sladovka**, 1:2 500, stav jaro 2022 (vytvořeno speciálně pro tento trénink)

Způsob ražení: SI, vlastní čipy s sebou

Pitný režim: na dráze bude k dispozici voda a voda se šťávou - láhve, příp. kalíšky, na pití si vezměte vlastní s sebou

Oběd: společný oběd **Jednotné menu, cena 160,- Kč**
cca 12:00-13:30 hod.
Polévka (silný hovězí vývar s masem, zeleninou a těstovinami), přírodní kuřecí plátek, dušená rýže, voda + sirup

Odpoledne: **mapový lesní trénink - krátká trať - plná mapa (hodně terénních tvarů a detailů)**

Organizuje: **OK Kamenice**

Mapa: **Holý vrch**, 1:10 000, stav jaro 2019 (revize pasek podél trati 2022)

Místo: **Týnec nad Sázavou** <https://mapy.cz/s/cuvehulugo>
Z Benešova po obědě bude společný přejezd sraz bude do 14:30 hod.

Parkování: V místních ulicích a podél louky, ještě upřesníme možnosti

Organizace: Jednotlivé tratě, hodně terénních detailů, hodně kontrol, časté změny směru

Délka: 2,6 - 3,1 km

Start: **Postupně od 15:00 hod.**

Popisy: Na mapě ve formě piktogramů

Způsob ražení: SI, vlastní čipy s sebou