

Název akce: Podzemní výběrové soustředění žáků Středočeského krajského svazu
Termín: pátek 16. 9. až neděle 18. 9. 2022
Místo: Penzion Medenice (GPS: 48.9422472N, 14.9507981E) <https://mapy.cz/s/medanucelu>
Chlum u Třeboně, bývalá posádka pohraniční stráže

Cíl: příprava žactva na reprezentaci Středočechů v r. 2022 (štafety a M ČR žákovských výběrů)
Zaměření: podzemní víkendové intenzivní mapové soustředění výběru žactva středočeských oddílů OE
Určení: dle širšího výběru DH10, DH12 a DH14 (viz výběr)
Omezení: širší výběr pro nominaci na **MČR oblastních výběrů žactva 2022**
účastníci se mohou pouze zdraví účastníci, bez příznaků jakéhokoli virového onemocnění

Garant akce: Miroslav Seidl tel. 739 327 204

Doprava: Doprava individuální auty dle dohody s trenéry zajišťujících soustředění
Budeme koordinovat po upřesnění konkrétních účastníků

Sraz: Příjezd v pátek 16. 9. 2022 mezi 18. až 19. hod.
Ukončení: Odjezd v neděli 18. 9. 2022 po 14. hod.

Ubytování: Na postelích s povlečením, penzion Medenice
Stravování: začínáme páteční večerí 16. 9. 2022, v 19:00 hod.
zajištěno sobota: snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře
neděle: snídaně, svačina, oběd
vč. pitného režimu s sebou vlastní láhev na pití, min. 500 ml
dopolední svačiny budou k odebrání při snídani, odpolední svačiny budou k odebrání při obědě

Peníze: účastnický poplatek 500,- Kč/osoba

Způsob platby: převodem na účet SKS ČSOS na základě vystavené faktury => vždy jednotně za celý oddíl
faktury budeme vystavovat až po akci, pravděpodobně až po M ČR oblastních výběrů žactva

Příhlášky: z pevného seznamu výběru - uvést účast ANO/NE
do sdíleného souboru, v příslušném adresáři (zkontrolovat: reg. číslo, číslo čipu SI)
trenéři: kdo se aktivně zúčastní, napsat do příslušných řádků níže, doplnit též auto a počet míst, které jste schopni odvést
https://docs.google.com/spreadsheets/d/166YU3nAnOMIDgO6d0RkiNB6P5p5IWQ16N2PG_dThzHA/edit?usp=sharing

mimo výběr: je možné se účastnit tréninků, avšak ubytování si musíte zajistit sami ve vlastní režii (Chlum u Třeboně)
vepsat dolů do tabulky (jméno, příjmení, reg. číslo, číslo SI, kategorie)
vepsat vč. trenérů/rodičů doprovodu

S sebou: Běžecské vybavení na tréninky v terénu a na venkovním hřišti (2x denně, tj. vč. náhradního oblečení)
výbava SI čip, buzola, mapník, tužka, propiska, fix, hodinky s GPS, čelovka (nabitá na páteční noční trénink,
GPS hodinky včetně kabelu pro připojení k PC
Přezůvky na ubytování => **NUTNÉ**
Láhev na pití (min. 500 ml)
Ručník, hygienické potřeby, talisman, plyšák, apod.
Motivaci a chuť trénovat, tréninkový deník (kdo si vede)
Hudební nástroje, knížka, společenské hry

PROGRAM

pátek: do 19:00 hod. - příjezd, ubytování
19:00 - 19:30 hod. - večeře
20:30 - 21:45 hod. - jednoduchý noční OB

sobota: do 7:30 hod. - budíček
8:00 - 8:30 hod. - snídaně
8:45 - 9:00 hod. - představení tréninku po skupinách
9:30 - 11:30 hod. - trénink po skupinách
12:30 - 13:15 hod. - oběd
13:45 - 14:00 hod. - představení tréninku po skupinách
14:30 - 16:30 hod. - mapový trénink po skupinách
17:00 - 18:00 hod. - kros, OB hry na hřišti
18:30 - 19:00 hod. - večeře
19:30 - 21:00 hod. - rozbory, hodnocení, hry
21:30 hod. - večerka

neděle: do 7:30 hod. - budíček
8:00 - 8:30 hod. - snídaně
8:45 - 9:00 hod. - představení tréninku po skupinách
9:30 - 12:00 hod. - mapový trénink po skupinách
12:30 - 13:15 hod. - oběd
13:15 - 14:00 hod. - balení, úklid
14:00 hod. - celkové a závěrečné zhodnocení
Odjezd domů