

Název akce: Středočeská žákovská OB akademie 2023
Termín: pátek 19. 5. až neděle 21. 5. 2023
Místo: Mníšek pod Brdy, základní škola Komenského 420, 252 10 Mníšek pod Brdy <https://mapy.cz/s/nuvejuioze>

Cíl: příprava talentovaného žactva na reprezentaci Středočechů v r. 2023
Zaměření: jarní víkendové intenzivní mapové soustředění žactva středočeských oddílů OB
Určení: žactvo DH12, DH14, šikovné DH10, perspektivní děti se zájmem o OB a reprezentaci kraje (ročníky 2013-2009), po dohodě mohou i DH1E
Omezení: Děti musí mít už nějaké zkušenosti a účasti na závodech (ne úplní začátečníci), možno vztít i talentované HD10 => potenciální členové oblastního výběru na **Festivalu výběrů žactva ČR a MČR oblastních výběrů žactva 2023**

účastnit se mohou pouze zdraví účastníci, bez příznaků jakéhokoli virového onemocnění

Garant akce: **OK Dobříš, Jana Bochenková, Miroslav Seidl** tel. 739 327 204

Doprava: Doprava individuální v rámci oddílů
Sraz: Příjezd v pátek 19. 5. 2023 - odpoledne/večer - čas bude upřesněn
Ukončení: Odjezd v neděli 21. 5. 2023 - odpoledne, bude upřesněno

Ubytování: společně v tělocvičně ZŠ Mníšek pod Brdy s sebou vlastní spacák, karimatka, polštářek, plyšák apod.
Stravování: páteční večeře 19. 5. ve vlastní režii
zajištěno sobota 20. 5. 2023:
snídaně - cereálie, pečivo, čaj, mléko, šťáva školní jídelna ZŠ
oběd - stravenka v rámci závodů ve Voznici Restaurace Voznice
večeře Restaurace Sokolovna Mníšek
neděle 21. 5. 2023:
snídaně - cereálie, pečivo, čaj, mléko, šťáva školní jídelna ZŠ
oběd Restaurace Sokolovna Mníšek

svačiny zajistíme hromadně - ovoce, sušenky

Peníze: účastnický poplatek (**bude upřesněno**) , - Kč/osoba
Částka pokrývá ubytování, stravování a mapy pro trénink, doprava není v ceně zahrnuta a hradí si každý sám
Dopravu v místě konání na tréninky, předpokládáme, zajistíme přítomnými vozy.

Způsob platby:
- ideálně převodem na účet SKS ČSOS na základě vystavené faktury => vždy jednotně za celý oddíl
- případně v hotovosti na místě (též vždy jednotně za celý oddíl)

Přihlášky: ideálně najednou za celý oddíl
do sdíleného souboru (příjmení, jméno, reg. číslo, číslo čipu SI, kategorie)
vč. příslušného obsazení trenéry za jednotlivé oddíly
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ni3gobeshzohLFnhZNcUjN2bBXZCr8iOR4zoaWq5XsM/edit?usp=share_link

S sebou: Běžecské vybavení na trénink v terénu a na dráhu (2x denně, tj. vč. náhradního oblečení)
výbava SI čip, buzola, mapník, tužka, propiska, fix, hodinky s GPS, čelovka (nabitá na noční trénink)
GPS hodinky včetně kabelu pro připojení k PC
Přezůvky do školy => **NUTNÉ**
Láhev na pití (min. 500 ml), miska a příbor (lžice) na snídaňové cereálie, kelímek na snídaňový čaj
Vlastní spacák, karimatka a věci na spaní na podlaze
Ručník, hygienické potřeby, apod.
Motivaci a chuť trénovat, tréninkový deník (kdo si vede)
Hudební nástroje, knížka, společenské hry

PROGRAM
pátek: jednodušší tréninková fáze (rozhybání na sobotní závody)
sobota: snídaně
přesun na OB závody do Voznice
OB závody ve Voznici
oběd ve Voznici (po skupinách dle startovky)
přesun na ubytování
odpoledne/večer - další fáze - upřesníme
večeře v Mníšku pod Brdy
neděle: snídaně
tréninková fáze
oběd v Mníšku pod Brdy
tréninková fáze
ukončení akce, odjezd