

Středočeský krajský svaz ČSOS

Sportovní centrum dětí Středočeské oblasti v OB, Žactvo STC

Název akce: 2. tréninkový sraz SCD STC Žactva Středočechů 2. sraz

Termín: neděle 17.3.2024

Přihlášky: nejpozději do středy 14.3.2023 14:00

MAPA - všechny lokality

Info: Tomáš Etrych (737 304 415), Jana Bochenková (602 394 614)
Cíl: příprava talentovaného žactva na reprezentaci Středočechů v r. 2024
Určení: žactvo DH12, DH14, šikovné DH10, perspektivní děti se zájmem o OB a reprezentaci kraje
Omezení: omezení počtu není, mimo žáky můžou startovat trenéři, řidiči, starší mládež a ostatní, doprovod žáků účast na vlastní nebezpečí, odpolední sprint probíhá za běžného nedělního provozu za děti odpovídají rodiče nebo trenéři

Dopoledne: mapový lesní trénink - KT - mapové okruhy

Organizuje: OK Dobříš a TJ Sokol Hostivice (DOR + HCE)
Mapa: Skalka, 1:10000, stav 2022, místy ostružinový podrost a prořezávka hustníků, autor P.Uher
Parkování: Parkoviště "Pod dráty" - hřeben Řevnické silnice <https://mapy.cz/s/lakenatuho>
Vzdálenost na start: Cca 600 m od parkingu po asfaltové silničce směr areál Skalka
Start 00: 10:00 hod
Start - GPS souřadnice: <https://mapy.cz/s/huvonorulu>
Sraz: 9:30 - 9:45 na startu
Program: Měřený trénink na KT, čipy s sebou, popisy na mapě, DH12-DH14 poběží každý 2 okruhy o délce 1,5 -2 km
Ražení: start/cíl na krabičku, SI krabičky na trati v kontaktním režimu
Kategorie: D12, H12, D14, H14, T3 a T5 (trenéři, řidiči, ostatní) - cca 3 - 6 km
Tomáš Etrych, Jana Nová - DOR, časomíra: Honza Muller - HCE

Oběd: Společný oběd - Mnišek p.B., restaurace Sokolovna, horní část náměstí
[Mapka](#) Kapacita cca 50 židlí, takže se vejdou skoro všichni, jen obsluha bude postupná. Vyplňujte všechny židle.
Oběd (menu) - neplaťte, přeúčtuje se na oddíl event. přispěje STČ oblast , vše bude upřesněno.
Čas: cca 12:30-13:45
(Menu: vývar, kuřecí plátek/stehno s rýží/bramborem, zel.obloha, malinovka, voda, cena cca 170 Kč, faktura na oddíl, příspěvek kraje bude určen)
Parkování - na náměstí

Odpoledne: městský sprint

Organizuje: OK Dobříš
Mapa: Na Větrníku 1:4000, stav 4/2023, map.klíč ISSPROM 2019-2 platný od r.2022, autor R.Ondráček
Centrum: Dobříš, ul. Trnková za Židovským hřbitovem
GPS centrum: <https://mapy.cz/s/hojebosola>
WC - mobilní: Centrum je v zástavbě daleko od lesa, využijte mobilních WC !!
Parkování: u Úřadu práce, Dobříš, ul. na Zlaté stezce
Plánek zde: <https://mapy.cz/s/dogebujuge>
Sraz v centru: 14:15 - 14:30, dle startovky
Měřený trénink - delší sprint, vítězný čas dle kategorií cca 12-15-20 min
Ražení: start/cíl na krabičku, SI krabičky na trati v kontaktním režimu
Popisy: Na mapě a asi i k odběru v centru
Start sprintu: **cca od 14:30, intervalový start na krabičku, kontaktní ražení**
Vzdálenosti: Start i cíl sprintu poblíž centra
Garanti: Ondřej Španěl (stavba tratí, časomíra), Markéta Žižková
Kategorie: D10, H10, D12, H12, D14, H14, D16, H16, T2 (úroveň DH14), T3-veteraniáda, D21, H21