

## Středočeský krajský svaz ČSOS

### Sportovní centrum dětí Středočeské oblasti v OB, Akademie Žactva STC

**Název akce:** 3. tréninkový sraz SCD STC Žactva Středočechů, OB Akademie Žactva

**Termín:** pátek 12.4. - neděle 14.4.2024

**Místo:** Mníšek pod Brdy, ubytování velká tělocvična ZŠ (karimatky, spacáky)

**Cíl:** 3. sraz zaměřený na sprint (sobota - nominační závod LODM), lesní disciplíny, rozbory  
akce SCD STC, příprava talentovaného Žactva na sezónu a reprezentaci Středočechů v r. 2024 (LODM 2024)

**Určení:** Žactvo DH12, DH14, šikovné DH10, perspektivní děti se zájmem o OB a reprezentaci kraje  
účast bude umožněna i mladším DH16, především uvítáme ty, kteří prošli Žákovským výběrem STC

**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

**Stravování:** začíná snídaní v sobotu, končí obědem v neděli

páteční večeře 12.4. z vlastních zdrojů, bude k dispozici varná konvice na uvaření čaje, příp. instantního teplého jídla, s sebou kalíšky, příp. misky

**Cena:** cca 700 Kč (bude přeúčtováno na oddíly po příspěvku SCD/SKS), hlavní jídlo 150-170 Kč, snídaně cca 50 Kč, ubytování v tělocvičně celý víkend - cca 80 Kč  
doprava v sobotu 13.4. do Prahy a zpět společně autobusem - přispívá SKS/SCD/ OK Dobříš (bude upřesněno)

**Garant akce:** OK Dobříš (organizace) - Jana Bochenková, Tomáš Etrych  
Miroslav Seidl (RIC) - tréninková a mapová část

**Přihlášky:** do úterý 9.4. do 21 hodin      tabulka ve sdíleném souboru dole  
nominační závod ve sprintu (ORIS) <https://oris.orientacnisporty.cz/Zavod?id=8491>

**Program:** Je v plné přípravě, bude upřesněno (tratě a tréninky), předběžně:

**12.4.2024** **Pátek**

Sraz: pátek 17:30 hodin, velká tělocvična ZŠ Mníšek pod Brdy, Komenského 420

Večeře: vlastní zdroje

Večer: Atletika (rozběhání, rozcvičení, abeceda, rovinky, O-250), metodická příprava na sprintový závod, strečink v tělocvičně

**13.4.2024** **Sobota**

Snídaně: 7:45-8:15

Dopoledne: Sprint (pro všechny), zároveň nominační závod na LODM 2024, Praha 4 - Roztyly

**Doprava - společně autobusem tam i zpět**

Oběd: Restaurace Sokolovna, Mníšek p. B. ( vývar, drůbeží rizoto sypané sýrem, okurka, malinovka, 150 Kč)

Odpoledne: Mapový trénink - mapa Bor, N. Knín. Zaměření: had/korálky - krátké postupy, udržení koncentrace, časté změny směru, azimuty, map. detaily  
Doprava - auty s trenéry, rodiči apod.

Večeře: Restaurace Sokolovna, Mníšek p. B. (polévka zeleninová s vejcem, koule z mletého masa v rajské omáčce, těstoviny , malinovka, 170 Kč)

Večer: Mapové techniky na dráze, strečink, rozbory - sprint, odpolední trénink

**14.4.2024 Neděle**

Snídaně: 7:45-8:15

Dopoledne: Mapový trénink - mapa Voznice. Zaměření: azimuty, hvězdice - vnímání udržení směru, odhad vzdálenosti, vrstevnice  
Doprava - auty s trenéry, rodiči apod.

Oběd: Restaurace Sokolovna, Mníšek p. B. ( hovězí vývar, kuřecí plátek, vařený brambor, obloha , malinovka, 170 Kč)  
Zabalení věcí, úklid tělocvičny, do 14:30

Odpoledne: Mapový trénink - mapa Na Rovinách, nad Kytínem

Zaměření: Scorelauf s časovým limitem - odhad času, rychlosti, porostové tvary, volba sběru a strategie