

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Název akce:</b> | <b>Soustředění výběru žactva Středočechů</b>  |
| <b>Termín:</b>     | <b>neděle 20.3.2022</b>   |
| Přihlášky:         | ideálně do 15.3.2022  |
| 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      |
| Omezení:           | omezení počtu není, mimo žáky mohou startovat trenéři, řidiči, rodinní příslušníci          |
|                    | účast na vlastní nebezpečí, sprint probíhá za běžného (i když v neděli minimálního) provozu |
|                    | za děti odpovídají rodiče nebo trenéři  |
|                    | účastnit se mohou pouze zdraví závodníci, bez příznaků virového onemocnění                  |
|                    |   |
| <b>Dopoledne:</b>  | sprintový trénink, atletika, případně měřená dráha  |
| Organizuje:        | DOR+HCE   |
| Mapa:              | Mníšek - město 1:4000, stav 6/2021  |
|                    |   |
| Centrum:           | hřiště ZŠ Mníšek p.Brdy, Komenského 420, <b>vstup pouze z ulice Nádražní !!</b>             |
| GPS centrum:       | <a href="https://mapy.cz/s/jetocubogu">https://mapy.cz/s/jetocubogu</a>                     |
| Příjezd:           | Po sjezdu z D4 do Mníšku, odbočit za Penny doleva ul.Komenského, objet areál ZŠ k parkingu  |
| Parkování:         | místní komunikace, západně od hřiště - ulice Nádražní, Ke Škole                             |
| Plánek zde:        | <a href="#">mapka</a>   |
|                    |   |
| <b>Sraz:</b>       | <b>8:55</b>   |
| Program:           | Prezence, seznámení s programem, rozdělení do skupin, určení vedoucích skupin               |
|                    | Prezentace sprintu, mapový klíč - v rámci stanovišť skupin.                                 |

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
|                                       | Trénink ve skupinách - stanoviště: běžecká ABC, metodika - sprint, švihadlo   |
|                                       | Měřený trénink - sprint, vítězný čas cca 12-15 min, cca 12:15 vyhodnocení   |
| Rozpis stanovišť:                     | <a href="#">Časový harmonogram</a>  |
|                                       | Možnost po skončení sprintu (pak oběd ve 2.etapě): Měřená dráha (atletický ovál 250 m) - 800, 1000 a 1500 m   |
|                                       |   |
| Garanti:                              | Tomáš Etrych, Jana Bochenková, Jan Muller, Jan Havlíček, Matouš N. Petrilák   |
| Kategorie:                            | D12, H12, D14, H14, T (úroveň DH16), vítězný čas cca 13-15 min  |
|                                       |   |
| <b>Výsledky:</b>                      |   |
|                                       |   |
| <b>Oběd:</b>                          | společný oběd - restaurace Sokolovna na náměstí (pěšky 800m, parkovat lze i na náměstí)   |
|                                       | vzhledem k počtu přihlášených bude oběd přibližně na 2 etapy , hradí STČ oblast, na oddíly se přeúčtuje spoluúčast později, kapacita restaurace je 50 míst. 20 lidí musí vydržet cca do 13:00-13:15 |
|                                       | cca 12:30-13:45   |
|                                       | (menu: vývar, kuřecí plátek s rýží/bramborem (na výběr), salát, na stole pití - malinovka, voda, cena celkem 140 Kč)  |
|                                       |   |
|                                       | <b>Přesun z Mníšku do Dobříše na parkoviště cca 20 minut (13 km) - vyřešte prosím individuálně v rámci oddílů.</b>  |
| Vzdálenost Parkoviště - Shromaždiště: | 300 m   |
|                                       |   |
| <b>Odpoledne:</b>                     | mapový lesní trénink - DH12-14 kombotech, ostatní kategorie plná mapa   |
| Organizuje:                           | DOR   |
| Mapa:                                 | Bzdinka, 1:10000, stav 2020, dílčí revize 2021-22, místy podrost  |

|                     |   |
|---------------------|---|
| Centrum:            | Dobříš, louka u lesa, cca 300 m po polní cestě od odbočky stanice bus Dobříš- Sanatorium (silnice č.114 Hostomická)     |
| <b>GPS centrum:</b> | <a href="https://mapy.cz/s/kazecosuhu">https://mapy.cz/s/kazecosuhu</a>   |
| <b>Parkování:</b>   | <a href="https://mapy.cz/s/funotacumu">https://mapy.cz/s/funotacumu</a>   |
| Sraz:               | start cca 14:45-16:00   |
| Program:            | měřený trénink, intervalový start operativní, žáci DH12-14 vítězný čas cca 35 min                                       |
|                     | kombotech   |
|                     | na start z centra asi 400 m (příchozí veřejnost a DH10L mají start v centru), cíl = centrum                             |
| Kategorie:          | D12, H12, D14, H14 - všichni kombotech (3,8 resp. 4,2 km). Další kategorie: T4, T5, T6, T7, T8 + pro mladší DH10, DH10L |
| Garanti:            | Tomáš Etrych, Pavel Janda (vedoucí akce, stavitel tratí)  |
| Pozn.:              | Trénink Středočechů bude v rámci akce pro veřejnost Otvírání studánek.  |