**Středočeská žákovská OB akademie 2019**

***Program akce***

**Zaměření**: jarní mapové soustředění žactva středočeských oddílů OB

**Určení:** žactvo HD12-14

Děti musí mít už nějaké zkušenosti a účast na závodech (ne úplní začátečníci), možno vzít i talentované HD10 = potenciální členové oblastního výběru Vyzývacím poháru a MČR oblastních výběrů žactva

**Termín**: pátek 3.5. - neděle 5.5.2019

**Místo:** Základní škola Kamenice, Ringhofferova 57, 251 68 Kamenice

**Doprava a sraz:** Doprava individuální v rámci oddílů. Příjezd v pátek mezi 18. až 19. hod. Odjezd ze soustředění bude v neděli po 14. hod.

**S sebou:**

* Běžecké vybavení na trénink v terénu (2x denně, tj. vč. náhradního oblečení)
* SI čip, buzola, mapník, tužka, čelovka(nabitá na páteční noční závod)
* GPS hodinky včetně kabelu pro připojení k PC
* Přezůvky
* Lahev na pití
* Vlastní spacák a karimatka
* Ručník, hygienické potřeby apod.

**Stravování:** pátečnívečeře a svačiny každý vlastní, zajištěné stravování od sobotní snídaně do nedělního oběda.

**Ubytování:** společně v tělocvičně ZŠ Kamenice

**Peníze**: 600 Kč/osoba – částka pokrývá ubytování, stravování a mapy pro trénink. Doprava není v ceně zahrnuta a hradí každý sám. Dopravu v místě konání na tréninky, předpokládám, zajistíme přítomnými vozy.

**Způsob platby:**

* v hotovosti na místě vždy za celý oddíl
* převodem na základě vystavené faktury

**Přihlášky:** vždy za celý oddíl na adam.jedlicka@seznam.cz

**Program:**

***Pátek:***

* 18 – 19 hod. – příjezd
* 20:30 – 21:30 – jednoduchý noční orienťák

***Sobota:***

* 7:30 – 8:30 – snídaně
* 8:30 – 9:00 – představení tréninku jednotlivým skupinám – cíl, způsob provedení
* 9:30 – 11:30 – trénink – rozdělení po kategoriích (2 různá místa tréninků)
* 12:30 – 13:30 – oběd
* 13:30 – 14:30 - představení tréninku jednotlivým skupinám – cíl, způsob provedení
* 14:30 – 16:30 – trénink – rozdělení po kategoriích (2 různá místa tréninků)
* 17:30 – 18:00 – kontaktní závod (sprint)
* 18:30 – 19:30 – večeře
* 20:00 - 21:00 – rozbory, hodnocení
* 21:30 – večerka

***Neděle:***

* 7:30 – 8:30 – snídaně
* 8:30 – 9:00 – představení tréninku jednotlivým skupinám – cíl, způsob provedení
* 9:30 – 11:30 – trénink – rozdělení po kategoriích (2 různá místa tréninků)
* 12:00 – 12:30 – rozbory, hodnocení
* 12:30 – 13:00 – balení, úklid
* 13:00 – 14:00 – oběd
* 14:30 – odjezd