

Velikonoční soustředění OK Dobříš – program

Místo: Doksy – Poslův Mlýn

Termín: 14. – 17. 4. 2017

Program tréninků (předběžný):

Pátek 14.4.

- Dopo: příjezd rovnou na závod
- Odpo: závod, Velikonoce ve skalách 1E, poté ubytování a před večerí ještě krátký trénink ve skalách, Králův Stolec

Sobota 15.4.

- Dopo: Kombotech, mapa Spáleníště (pěšky z ubytování)
- Odpo: Micro-O (červená skupina + dospělí), hvězdice, mapa Králův Stolec

Neděle 16.4.

- Dopo: mapové okruhy, mapa Sosnová (autem cca 20 min.)
- Odpo: supersprint v areálu tábora (dle časových možností) + výlety po okolí

Pondělí 17.4.

- Dopo: velikonoční honička, mapa Spáleníště, ráno velikonoční pomlázka :-)
- Odpo: ocenění všech, co vydrželi celé soustředění a odjezd

Sprint v areálu tábora bude měřený na čas (SI), stejně tak i některé tréninky – SI čipy s sebou!!!

Náměty pro nedělní výlet:

- Máchovo jezero – lanový park: <http://www.lanacmachac.cz/borny>
- Doksy – Muzeum Čtyřlístku: <http://muzeum.mksdoksy.cz/>
- Hrad Bezděz: <https://www.hrad-bezdez.eu/cs>
- Mladá Boleslav – dětský svět na náměstí: <http://www.ceskyrajdetem.cz/dr-cs/15778-areal-volnocasovych-aktivit-v-podzemi-mlade-boleslavi.html>
- Mladá Boleslav – muzeum aut: <http://museum.skoda-auto.cz/>
- Mladá Boleslav – bazén: <http://www.bazenmb.cz/>

Po odpolednech/večerech prostor pro rozbor map, tréninkových deníků, plánů na sezónu apod.

Stravování:

- Snídaně – 8:00
- Oběd – 12:30
- Večeře – 18:00

Ostatní informace:

Místo: areál Poslův mlýn poblíž Doks (stejný jako v posledních letech)



Příjezd – v pátek začínáme na závodech Velikonoce ve skalách, shromaždiště je v obci Dubá - Nedamov (50°32'12.884"N, 14°33'21.415"E, u koupaliště – skoro stejné místo jako loňský první trénink). Startovat se začíná od 12:00, vše funguje jako na normálních závodech. Ubytování na pokoje až odpoledne po závodech. Stravování začíná v pátek večer.

Vybavení:

- Buzoly, SI čipy
- Vhodné sportovní oblečení vč. rezervy na převlečení – tréninky či výlety jsou dopo i odpoledne
- Přezůvky na ubytovnu, vlastní ručníky
- Sportovní oblečení by měli mít i rodiče, aby mohli taky občas vyrazit do lesa – sami nebo jako doprovod svých dětí
- Igelitové folie na mapu – tzv. mapníky, tenké červené fixy na kreslení postupů
- Pokud děti mají, tak i hodinky (ideálně se stopkami), starší děti i své tréninkové deníky
- Holky dostatek vajíček na pondělí (a kluci proutky, v místě jich moc není :-)

Upozornění: v areálu Poslova mlýna bude ubytováno několik oddílů OB z celé republiky. Vzhledem k tomu je třeba dodržovat přísnější pokyny provozovatele, např. společný příchod na jídlo atd.

Ostatní program: výlety, rozbory tréninků, plány na léto, informace k pořádání

Večerka – nejpozději v 21:30 (pro děti do HD14 včetně)