



## Velikonoční soustředění 2016

### Obecné informace

- Datum: čtvrtek 24. března – pondělí 28. března 2016
- Ubytování: **Nová Paka, Hotel Štikov** (GPS: 50.4898272N, 15.5380278E)  
**!! Spíme na postelích včetně povlečení.**
- Stravování: společné snídaně, obědy a večeře přímo v hotelu  
Začínáme večeří ve čtvrtek, konec obědem v pondělí.
- Vybavení: věci na OB (dvoufázový trénink, **SI čip, mapník**) **hodinky s GPS** (kdo má) **včetně kabelu na přenos dat**, světlo na noční, přezůvky
- Cena: Cena zahrnuje dopravu, ubytování, stravu a tréninky. Celková cena soustředění je 2.400,- Kč.  
1. skupina (800,- Kč) **Aleš, Horvát**, Khýn, **Minář, Mušínský**, Navrátil, **Pihalová**, Sláma, **Staňková, Zbrank**  
2. skupina (1.200,- Kč) Bubela, Greschnerová, Hošeková, Hraboš, **Hrabošová, Kalenská, Kopecká**, Křečková, Šmelík, Šmelíková, Štoudek, Vývodová  
3. skupina (1.400,- Kč) Greschner, Kindl, **Pazourová**, Thiemel  
**!! Platby v hotovosti na místě, tučně zvýraznění závodníci nemusí platit v hotovosti, bude jim strženo z osobního konta.**
- Poznámky: **! Přivezte si dobrou náladu a nebuďte unavení na soustředění.**  
**!! Změna časů vyhrazena.**
- Info: Aljoša&Víta



## Program

čtvrtek 24. 3.

### Trénink: ALjošův scorelauf

Centrum: Pecka (50.4767492N, 15.5987256E)  
Odjezd: **15:00**  
Start 00: 15:45  
Vzdálenosti: ubytování – centrum 6 km / 10 min.  
centrum – start 780 m / 65 m převýšení  
centrum – cíl 200 m  
Mapa: Odnož, 1:10 000, e=5 m, A4, nebude vodovzdorně upravena  
Popisy kontrol: na mapě  
Časový limit: 45 minut  
Vybavení kontrol: stojany s lampiony včetně krabiček

Večeře: **18:00**; rizoto

### Trénink: Márův noční

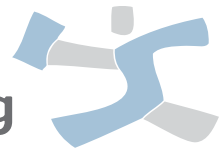
Centrum: Brtev (50.4421747N, 15.6030281E)  
Odjezd: **19:30**  
Start 00: 20:00  
Vzdálenosti: ubytování – centrum 12 km / 20 min.  
centrum – start=cíl 360 m / 50 m převýšení  
Mapa: Kamenná hůra, 1:10 000, e=5 m, A4, bude vodovzdorně upravena  
**!!! kat. E, A – hromadný start**  
**!! kat. B – intervalový start**  
Popisy kontrol: na mapě  
Délky: E 6,8 km / 200 m / 18 k  
A 4,7 km / 160 m / 11 k  
B 2,1 km / 60 m / 7 k  
Vybavení kontrol: stojany s lampiony a reflexy včetně krabiček

pátek 25. 3.

Snídaně: **8:00**; jogurt, müsli, marmeláda, pečivo, máslo, sýr, salám, zelenina, čaj, mléko

### Trénink: Roumanův kombotech

Centrum: Bílá Třemešná, Rekreační středisko Poklad (50.4328339N, 15.7441097E)  
Odjezd: **9:00**  
Start 00: 10:00  
Vzdálenosti: ubytování – centrum 25 km / 40 min.  
centrum – start=cíl 700 m / 75 m převýšení  
Mapa: Přes skryše, 1:10 000, e=5 m, A4, nebude vodovzdorně upravena  
Popisy kontrol: na mapě



Délky: tajné  
Vybavení kontrol: stojany s lampiony včetně krabiček

Oběd: **13:00**; polévka, maso, těstoviny, omáčka

## Trénink: Vířovy kopce

Centrum: Pecka (50.4767792N, 15.5932528E)  
Odjezd: **15:30**  
Start 00: 16:00  
Vzdálenosti: ubytování – centrum 6 km / 10 min.  
centrum – start 100 m  
Mapa: Pecka kopce :-D, 1:15 000, e=5 m, A4, bude vodovzdorně upravena  
Popisy kontrol: na mapě  
Délky: výběh 770 m  
seběhy A-G cca 700-800 m  
Vybavení kontrol: stojany s lampiony včetně krabiček

Večeře: **18:00**; vepřové maso, mrkev, brambory

## Program: Vířovo protahování+strečink

**sobota 26. 3.**

Snídaně: **8:00**, jogurt, müsli, marmeláda, pečivo, máslo, sýr, salám, zelenina, čaj, mléko

## Trénink: Navrovo zelené peklo

Centrum: Chloumky (50.3894089N, 15.5768964E)  
Odjezd: **9:00**  
Start 00: 10:00  
Vzdálenosti: ubytování – centrum 27 km / 29 min.  
centrum – start 580 m  
centrum – cíl 100 m  
Mapa: Hořícký chlum, 1:10000, E= 5m, A4, bude vodovzdorně upravena  
Popisy kontrol: na mapě  
Délky: E 5,9 km / 19 k  
A 4,5 km / 15 k  
B 3,4 km / 12 k

Vybavení kontrol: stojany s lampiony včetně krabiček

Oběd: **12:30**; polévka, mexické fazole, opečený párek, chléb

## Trénink: Peřovy okruhy

Centrum: Horní Nová Ves (50.4499892N, 15.5788708E)  
Odjezd: **15:00**  
Start 00: 16:00  
Vzdálenosti: ubytování – centrum 6 km  
centrum – start=cíl **1 500 m / 100 převýšení**



Mapa: Kulatý vrch, 1:10 000, E= 5m, A4, bude vodovzdorně upravena  
Popisy kontrol: na mapě  
Délky: 6x okruh 400-800 m  
Vybavení kontrol: stojany s lampiony včetně krabiček

Oběd: **18:30**; přírodní rybí filé, brambory

**Program: Mikro-O**

**neděle 27. 3.**

Snídaně: **8:00**; jogurt, müsli, marmeláda, pečivo, máslo, sýr, salám, zelenina, čaj, mléko

**Trénink: Bubošova klasika**

Centrum: Bílá Třemešná, Rekreační středisko Poklad (50.4328339N, 15.7441097E)

Odjezd: **9:00**

Start 00: 10:00

Vzdálenosti: ubytování – centrum 25 km / 40 min.

centrum – start 200 m

centrum – cíl 0 m

Mapa: Dehet, 1:15 000, E= 5m, A4, bude vodovzdorně upravena

Popisy kontrol: na mapě + do popisníku

Délky: E 10,7 km / 485 m / 20 k

A 6,6 km / 280 m / 9 k

B 5,2 km / 230 m / 9 k

C 3,2 km / 140 m / 4 k

Vybavení kontrol: stojany s lampiony včetně krabiček

Oběd: **13:00**; polévka, pečené kuře, bramborová kaše

**Trénink: Staroušovy sprintové štafety**

Centrum: Hostinné, B. Smetany (50.5431753N, 15.7261253E)

Odjezd: **15:00**

Start 00: 16:00

Vzdálenosti: ubytování – centrum 22 km / 30 min.

centrum – start=cíl 0 m

Mapa: Galerie Antického umění, 1:4 000, E= 2m, A4, bude vodovzdorně upravena

Popisy kontrol: na mapě

Popis závodu: 3 úseky, 3 osoby ve štafetě, losování v neděli po obědě

Délky úseků: cca 2100 m

Vybavení kontrol: podle situace na místě

Večeře: **18:30**, zapečené těstoviny

**Program: Víťovo překvapení**



pondělí 28. 3.

Snídaně: **8:00**, jogurt, müsli, marmeláda, pečivo, máslo, sýr, salám, zelenina, čaj, mléko

**Trénink: ALjošův kros a had k tomu navrch**

Centrum: Dolní Javoří (4.9°48'24.304"N, 16°9'4.592"E)

Odjezd: **9:30**

Start 00: 10:00

Vzdálenosti: ubytování – centrum 7 km / 11 m  
centrum – start 250 m  
centrum – cíl 200 m

Mapa: Arnoštovy paseky, 1:10 000, E= 5m, A4, bude vodovzdorně upravena

Popisy kontrol: na mapě

Parametry tratí: kros - okruh 1250 m, H – 3x, D – 2x (razí se start, kontrola na okruhu a průběh do dalšího kola)  
had - **H** 3.000 m / 24 k, **D** 2.450 m / 20 k / **C** 2.000 m / 8 k

**!! Ihned po doběhu každý dostane mapu a vyběhne na trať hada.**

Vybavení kontrol: stojany s lampiony včetně krabiček

Oběd: **12:30**, polévka, svíčková, knedlík