



Velikonoční soustředění 2018

Obecné informace

- Datum: čtvrtek 29. března – pondělí 17. dubna 2017
- Ubytování: **Písek, Domov mládeže a školní jídelně Písek, Budějovická 1664**
(GPS: 49.3049025N, 14.1562294E)
!! 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**), světlo na noční, přezůvky
- Cena: Cena zahrnuje dopravu, ubytování, stravu a tréninky. Celková cena soustředění je 2.500,- Kč.
!! Členové klubu platí 1.100,- Kč
- Poznámky: ! Přivezte si dobrou náladu a nebuďte unavení na soustředění.
!! Změna časů vyhrazena.
- Info: Aljoša&Víta

čtvrtek 29. 3.

Trénink: Middle

Centrum: Písek, Na Trubách, u rybníku Trubka (49.3087536N, 14.1694811E)

Odjezd: **15:00**

Start oo: 15:30, intervalový

Vzdálenosti: ubytování – centrum 2,5 km / 5 min.
centrum – start, cíl 0 m

Mapa: U Honzíčka, 1:10 000, e=5 m, A4, nebude vodovzdorně upravena

Popisy kontrol: na mapě + do popisníku

Délky: E 3,6 km / 110 m / 16 k
A 2,7 km / 75 m / 10 k
B 2,4 km / 70 m / 11 k
C 2,2 km / 50 m / 6 k

Vybavení kontrol: stojany s lampiony včetně krabiček

Večeře: **18:00**; Hamburská vepřová pečeně, houskové knedlíky

Trénink: Noční krátká

Centrum: Písek, Na Trubách, u rybníku Trubka (49.3087536N, 14.1694811E)

Odjezd: **20:00**

Start oo: 20:15

Vzdálenosti: ubytování – centrum 2,5 km / 5 min.
centrum – start, cíl 0 m

Mapa: U Honzíčka, 1:10 000, e=5 m, A4, nebude vodovzdorně upravena

Popisy kontrol: na mapě + do popisníku

Délky: E 3,6 km / 110 m / 16 k
A 2,7 km / 75 m / 10 k
B 2,4 km / 70 m / 11 k
C 2,2 km / 50 m / 6 k

Vybavení kontrol: stojany s lampiony a reflexy včetně krabiček



Program

pátek 30. 3.

Snídaně: **8:00**; chléb, rohlíky, pikantní sýrová pomazánka, máslo, džem nebo med, ovoce, cereálie, mléko/čaj

Trénink: Okruhy

Centrum: Kluky, za motokrosem (49.3059836N, 14.2367725E)

Odjezd: **9:30**

Start oo: 10:15

Vzdálenosti: ubytování – centrum 11 km / 16 min.
centrum – start, cíl 2 km

Mapa: Velký Mehelník, 1:10 000, e=5 m, A6, nebude vodovzdorně upravena

Popisy kontrol: na mapě

Parametry tratí: 6 okruhů 600-700 m / 3-4 k.

Vybavení kontrol: stojany s lampiony včetně krabiček

Oběd: **12:30**; bramborová polévka, vepřové nudličky se zeleninou, rýže nebo kuskus, pudink s klevelou a piškoty, džus / čaj / voda s mátou

Trénink: Peklo

Centrum: Větrovy, ZOO Tábor (49.3880308N, 14.6462506E)

Odjezd: **15:00**

Start oo: 16:15

Vzdálenosti: ubytování – centrum 49 km / 45 min.
centrum – start 200 m

Mapa: Větrovy, 1:10 000, e=5 m, A4, mapa nebude vodovzdorně upravena

Popisy kontrol: na mapě + do popisníku

Parametry tratí: E 3,8 km / 75 m / 18 k.

A 2,9 km / 60 m / 13 k.

B 2,5 km / 40 m / 10 k.

C 1,5 km / 20 m / 5 m

Vybavení kontrol: stojany s lampiony včetně krabiček

Večeře: **18:30**; smažený květák, brambory, dresink, okurkový salát, plněná bageta, džus / čaj / voda

sobota 31. 3.

Snídaně: **8:00**, chléb, rohlíky, obložený chléb nebo sázené vejce, máslo, džem nebo med, ovoce, cereálie, mléko / čaj

Trénink: Kopce

Centrum: Kluky, za motokrosem (49.3059836N, 14.2367725E)

Odjezd: **9:30**

Start oo: 10:15

Vzdálenosti: ubytování – centrum 11 km / 16 min.
centrum – start, cíl 1,5 km

Mapa: Velký Mehelník, 1:10 000, e=5 m, A6, nebude vodovzdorně upravena

Popisy kontrol: na mapě

Parametry tratí: 6 tratí, vždy napřed výběh kopce 530 m, potom trať z kopce cca 600 / 3 k.

Vybavení kontrol: stojany s lampiony včetně krabiček

Oběd: **12:30**; polévka slepičí s játrovou rýží, špagety po italsku, zeleninový salát, zákusek, voda s citronem, čaj



Trénink: Scorelauf

Centrum: Nový Dvůr, K myslivně (49.2721561N, 14.2086631E)

Odjezd: **15:30**

Start oo: 16:00

Vzdálenosti: ubytování – centrum 6,5 km / 10 min.
centrum – start, cíl 1 700 m

Mapa: Svícny, 1:10 000, E= 5 m, A4, nebude vodovzdorně upravena

Popisy kontrol: na mapě

Délky: E, A, B scorelauf na 40 minut / celkem 24 kontrol
C 1,5 km / 60 m / 5 k.

Vybavení kontrol: stojany s lampiony včetně krabiček

Večeře: **18:30**; masová směs po čínsku, hranolky nebo brambory, pudinkový pohár, džus / čaj / voda

neděle 1. 4.

Snídaně: **8:00**; chléb, večka, tuňáková pomazánka, máslo, jogurt nebo paštika džem nebo med nebo sýr, cereálie, mléko / čaj

Trénink: Sprintové štafety

Centrum: Písek, Tylova ul., parkoviště (49.3100269N, 14.1494292E)

Odchod: **9:30**

Startoo: 10:00

Vzdálenosti: ubytování – centrum 1 100 m / 15 min.
centrum – start=cíl 0 m

Mapa: Pískoviště, 1:5 000, E= 2 m, A4, nebude vodovzdorně upravena

Popisy kontrol: na mapě

Délky úseků: 1. úsek 1,9 km / 15 k.
2. úsek 1,3 km / 11 k.
3. úsek 2,1 km / 17 k.

Vybavení kontrol: podle situace na místě

Oběd: **12:30**, zelná, smažený kuřecí řízek, bramborová kaše, míchaný salát, džus / čaj / voda s mátou

Trénink: Stavěč-sběrač

Centrum: Nový Dvůr, K myslivně (49.2721561N, 14.2086631E)

Odjezd: **9:30**

Start oo: 10:00

Vzdálenosti: ubytování – centrum 6,5 km / 10 min.
centrum – start, cíl 1 700 m

Mapa: Pod Němcem, 1:10 000, E= 5 m, A4, nebude vodovzdorně upravena

Popisy kontrol: na mapě

Délky: E 8,0 km / 150 m / 20 k
A 6,2 km / 120 m / 16 k
B 4,2 km / 100 m / 14 k
C 1,6 km / 50 m / 5 k

Vybavení kontrol: stojany s lampiony včetně krabiček pouze pro kat. C, ostatní si na kontroly umisťují svou předem domluvenou věc

Večeře: **18:30**; vepřová pečeně po selsku, bramborové knedlíky, zelí, zákusek, džus / čaj / voda



pondělí 2. 4.

Snídaně: **8:00**, chléb, rohlíky, mazanec, máslo, džem, med, tavený sýr, jogurt, paštika, cereálie, mléko / čaj

Trénink: kros a had k tomu navrch

Centrum: Písek, Flekačky (49.2942858N, 14.1939108E)

Odjezd: **9:30**

Start 00: 10:00

Vzdálenosti: ubytování – centrum 5 km / 8 min.
centrum – start, cíl 0 m

Mapa: Průhony, 1:10 000, E= 5 m, A5, nebude vodovzdorně upravena

Popisy kontrol: na mapě

Parametry tratí: kros okruh 14,00 m, razí se start, kontrola na okruhu a průběh do dalšího kol
E – 3x
AB – 2x
C – 1x

had

ihned po doběhu každý dostane mapu a vyběhne na trať hada.

E - 3,5 km / 90 m / 25 k.

A – 2,8 km / 60 m / 18 k.

B – 2,1 km / 50 m / 14 k.

C – 1,1 km / 25 m / 4 k.

Vybavení kontrol: stojany s lampiony včetně krabiček

Oběd: **12:00**, hovězí polévka se zeleninou a těstovinami, kuře marinované, rýže nebo těstoviny, mrkvový salát, zákusek, džus / čaj / voda