

PROGRAM SOUSTŘEDĚNÍ OK DOBŘÍŠ – VELIKONOCE 2015

Sobota 4.4.

Dopolední trénink – kombinovaná mapová technika (linie, azimuty aj.), mapa Borný, sraz v místě startu v 10:15, start: 50.5911497N, 14.6724703E (viz mapka)

Oběd – 12:30 hod.

Odpolední trénink – hvězdice (HD10/L bez fáborků, HD12 bez cest, HD16+ vrstevnicovka), mapa Poslův mlýn, odchod na trénink cca v 15:00, start: 50.5642756N, 14.6845169E

Večeře – 18:00 hod.

Večerní program – oddílová porada (detaily dále v programu soustředění)

Neděle 5.4.

Snídaně – 8:00 hod.

Dopolední trénink – tréninkový závod (HD10L, HD10, HD12) a **dlouhé postupy s volbami** (HD16+), mapa Karolína, přejezd auty cca 10 km, odjezd na trénink v 9:30, start: 50.5971253N, 14.6612950E

Oběd – 12:30 hod.

Odpoledne – výlet (+ kluci na proutky:-), zájemci mohou absolvovat vrstevnicovku s jiným oddílem

Večeře – 18:00 hod.

Večerní program – noční orienták (HD10/L, HD12 minizávod pouze v areálu tábora, HD16+ v lese), start od 20:00 přímo v táboře

Pondělí 6.4.

Pomlázka, **snídaně – 8:00 hod.**

Dopolední trénink – štafety, mapa Poslův mlýn, odchod na trénink v 9:30 hod.

Oběd – 12:30 hod.

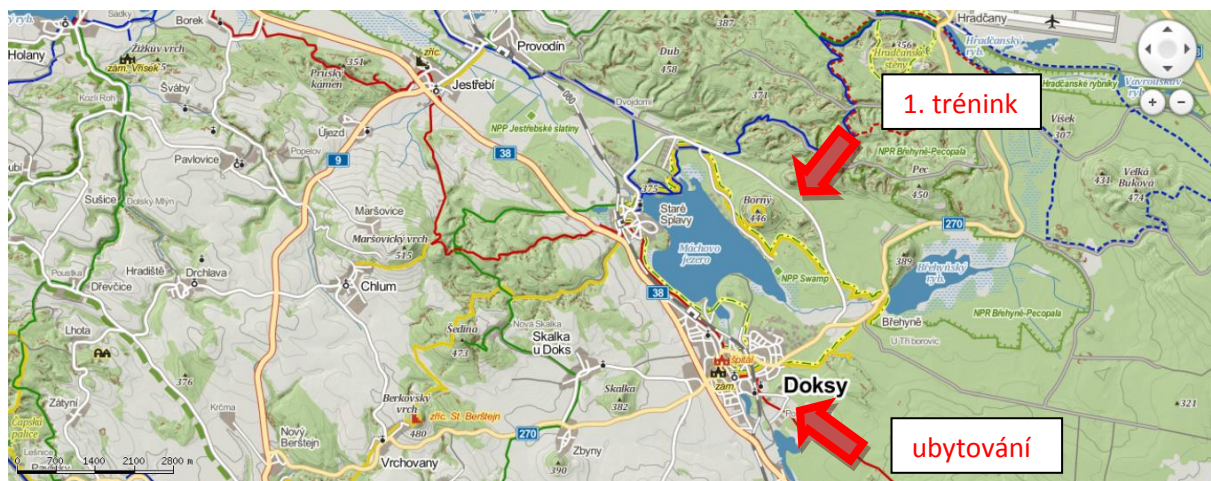
Závěrečné vyhodnocení, odměny a odjezd

Bonusem v programu letošního soustředění je **Přebor OK Dobříš ve sprintu:**

- Supersprint v areálu Poslova Mlýna
- Jednotná trať pro všechny, společné vyhodnocení (ceny pro 3 celkově nejlepší + nejlepšího ve věkové kategorii HD10, HD12-14, HD16+)
- Možnost běžet kdykoli během soboty a neděle

K programu soustředění:

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



Příjezd – v sobotu dopoledne přímo na první trénink (silnice z Doks na Borný ze severní strany Máchova jezera). Vybavení na pokoje stihneme před obědem, příp. po něm. Doporučujeme přijet rovnou v běhacím. Sraz na trénink v 10:15 hod. v místě startu (bude označeno oddílovou vlajkou).

Vybavení:

- Buzoly s sebou, čipy nejsou potřeba
- 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 (děti dostaly na vánoční besídce)
- Pokud děti mají, tak i hodinky (ideálně se stopkami)
- Čelovky – v neděli si zkusíme jednoduchý noční orientáček, čelovky si příp. bude možné i půjčit oddílové
- Holky dostatek vajíček na pondělí :-)

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.

Program v sobotu večer: oddílová porada, především pro dospělé. Kvůli nové legislativě potřebujeme udělat krátkou valnou hromadu OK Dobříš, která schválí formální změnu stanov. Kromě toho budou první informace k plánovým oddílovým overalům a také příprava na nedělní trénink s volbami postupů. Bude čas i na diskusi o dalších věcech, které nás zajímají, na mapovou taktiku i zábavu např. s kytarou.

Večerka – nejpozději v 21:30 (pro děti do 15 let)