

# POKYNY

Hlubočky - Mariánské údolí

**IMPULSY**

Podzimní soustředění na začátku přípravného období do nové sezony.

Zhodnocení sezony 2015 a plány na rok 2016.

**ÚČAST NA ZÁVODECH**

Nezapomeňte si vyřídit přihlášku na závody Hanáckého žebříčku 28.10. (KON) a 31.10. (UOL)!

**UBYTOVÁNÍ**

ZŠ Hlubočky-Mariánské Údolí (Olomoucká 355) - tělocvična.

**S sebou vlastní spacáky a karimatky!!!!**

Předpokládaný sraz do 16:00 hod., přesun z Jesence po vyhlášení vítězů.

**STRAVOVÁNÍ**

Stravování je společné od středy večere do soboty oběda.

Na snídani s sebou **vlastní hrneček, misku a lžičku!!!**

Obědy a večere jsou zajištěny v restauraci V Údolí (cca 5' od školy).

**PROGRAM**

St	Dop.	Jesenec	7. závod Hžp (KON)
	Odp.	Hlubočky	mapový trénink (brzký noční)
	Več.	Hlubočky	protahání, beseda
Čt	Dop.	Radíkov	„Návrat domů“
	Odp.	Hlubočky	mapový trénink
	Več.	Hlubočky	protahání, beseda
Pá	Dop.	Velká Bystřice	Trojsprint cup – 2 závody
	Odp.	Hlubočky	Trojsprint cup – 1 závod
	Več.	Hlubočky	protahání, beseda
So	Dop.	Hlubočky	8. závod Hžp (UOL)

**TRÉNINKOVÉ SKUPINY**

**Základní rozdělení** podle věku a částečně podle výkonosti:

A – dorost

B – starší žáci „čtrnáctky“

C – mladší žáci a začátečníci

Rozdělení bude upraveno podle typu tréninku.

28.10.2015

MAPOVÝ TRÉNINK (dřívější NOB)

**Shromaždiště:** Hlubočky

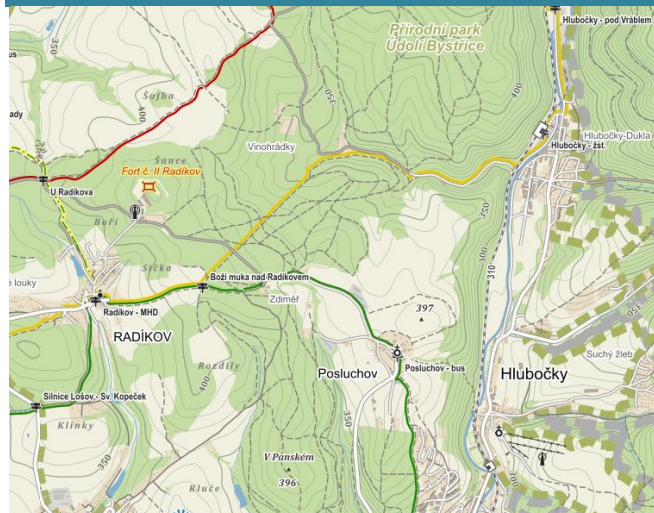
Odchod na trénink nejpozději v 16:30 (2 km na start)

**Start 00 = 17:00 hod - světlo s sebou!!!**

Večere v 18:30 hod. v restauraci V Údolí.

29.10.2015

NÁVRAT DOMŮ přes fort RADÍKOV

**Doprava vlakem**

<b>Odjezd</b>	Hlubočky – Mariánské Údolí	9:52
<b>Příjezd</b>	Hlubočky	9:59
	Hrubá Voda zastávka	10:08

Oběd v 13:00 hod. v restauraci V Údolí.

29.10.2015

MAPOVÝ TRÉNINK

**Shromaždiště:** Hlubočky

**Start 00 = 15:00 hod.** (nejpozději 15:30 kvůli dřívější tmě)

Večere v 18:00 hod. v restauraci V Údolí.

29.10.2015

BESEDA

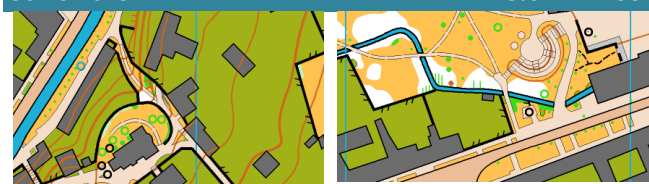
**Téma:** Mistrovství Evropy dorostu Rumunsko 2015

**Přednášející:** Terka Janošíková, Miša Bořánek



30.10.2015

TROJSPRINT CUP



Dopoledne – 2 závody

**Shromaždiště:** Velká Bystřice

**Doprava vlakem**

<b>Odjezd</b>	Hlubočky – Mariánské Údolí	10:08
<b>Příjezd</b>	Velká Bystřice zastávka	10:12

**Start 1. etapa 00 = 10:30 hod.**

**Start 2. etapa 00 = 11:00 hod.**

**Doprava vlakem**

<b>Odjezd</b>	Velká Bystřice zastávka	11:48
<b>Příjezd</b>	Hlubočky – Mariánské Údolí	11:52

Oběd v 12:30 hod. v restauraci V Údolí.

Odpoledne – 1 závod

**Shromaždiště:** Hlubočky

**Start** 3. etapa 00 = 15:00 hod. a bude překvapení. ☺

Večeře v 18:00 hod. v restauraci V Údolí.

30.10.2015

BESEDA

**Téma:** Zhodnocení sezony 2015, plány na rok 2016

**Přednášející:** Křišpína Skyvová, Peca Skyva, Mára Petřivalský

31.10.2015

8. ZÁVOD HŽP „POSLEDNÍ KUFR“



**Shromaždiště:** Kulturní dům Hlubočky – Mariánské Údolí

**Start** 00 = 11:00 hod.

**Mapa:** Pyramida zlata, mapoval Martin Poklop, stav 9/2015, měřítko 1:10 000, E=5m, formát A4

Odkaz na web závodu: <http://www.8hzp.blogspot.cz/>

**Vyhlášení výsledků:**

Závodníci na 1. - 3. místě v každé kategorii obdrží drobnou věcnou cenu. Dále bude provedeno vyhlášení celkových výsledků **Hanáckého Superžebříčku jednotlivců** za rok 2015 a **Mistrovství Hanácké oblasti družstev žáků** za rok 2015.

Oběd v 12:00 – 13:30 hod. v restauraci V Údolí, účastníkům soustředění budou rozdány stravenky. Přesný průběh bude upřesněn.

## ZAJÍMAVOSTI

### OBEC HLUBOČKY



Hlubočky jsou největší obcí Olomouckého kraje. Je to obec s pověřeným obecním úřadem a leží 11 km severovýchodně od Olomouce v podhůří Oderských vrchů v údolí řeky Bystřice. Na území obce se nachází přírodní park Údolí Bystřice a Hluboček, který byl vyhlášen v roce

1995 a přírodní rezervace Hrubovodské sutě, která existuje od roku 2000. V obci se nachází chatové rekreační oblasti.



Ski areál Hlubočky se nachází v pohoří Nízký Jeseník, na rozhraní Nízkého Jeseníku, Oderských vrchů a Hané asi 10 km od města Olomouc v nadmořské výšce 300 až 400 m. Je vybaveno systémem výroby technického sněhu, třemi vleký s celkovou odbavovací kapacitou 2 400 os/hod.



V druhé polovině devatenáctého století bylo vyprojektováno a postupně realizováno mohutné opevnění města Olomouce. Jedním z komplexů těchto opevnění byl i fest Svätý Kopeček, do kterého měly patřit čtyři základní forty, jako jediný byl postaven **fort Radíkov** v letech 1871 až 1876.