

28. – 31.3.2024

## POKYNY

Český ráj – Dobšín



## UBYTOVÁNÍ

Penzion a Restaurace Slunečno (50.4896889N, 15.1113028E) - 65 osob.

Penzion u Zábranských (50.4865403N, 15.1095067E) - 10 osob.

Chalupa Erika (50.4846797N, 15.1139986E) - 6 osob.

Chalupa u rybníka Střehom (50.4724544N, 15.1313986E) - 10 osob.

## TROCHU MÍSTNÍCH ZAJÍMAVOSTÍ

Z turistického hlediska patří Dobšín do velmi atraktivní oblasti Českého ráje. Místním obyvatelům i turistům nabízí hezké a klidné přírodní prostředí s množstvím lesů a pískovcových skalních útvarů. V blízkosti obce lze jmenovat například známé údolí Plakánek se studánkou Roubenkou vedoucí až k hradu Kostí, Komárovské jezero nebo Drhlenský rybník.

**Důležité upozornění:** zákaz běhání v botách s hřeby, všechny tréninky budou v CHKO Český ráj.



## STRAVOVÁNÍ

Stravování je zajištěno plnou penzí v restauraci penzionu Slunečno. Začíná se ve čtvrtek večerí a končí v neděli obědem.

## IMPULSY

Soustředění je zaměřeno na procvičení mapové techniky spojené s přípravou na jarní část sezóny 2024.

## DOPRAVA

Individuálně auty domluveno po oddílech. **Sraz do 14:00 hod.**

## PROGRAM

Čt Dop. Cesta, **příjezd do 14:00 hod.**

Odp. Kombotech

Več. NOB

Pa Dop. Okruhy

Odp. Sudá/Lichá

Več. Protahování, rozbory

So Dop. Klasika

Odp. Had

Več. Protahování, rozbory

Ne Dop. Americké štafety s překvapením

## TRÉNINKY

Kromě jednoho tréninku jsou všechny tréninky v dochozí/doběhové vzdálenosti. 0,2 – 1,8 km na mapě Kost. Jeden trénink je vzdálený 12 km na mapě Jezírka.

Rozdělení do skupin

A – kategorie DH16, DH18, H20 a dospělí

B – kategorie DH14

C – kategorie DH12

Z - kategorie DH10 a mladší

S sebou: SVĚTLO na noční OB, oblečení podle počasí na dvojfázový trénink, buzolu, čip, láhev na pití, psací potřeby, přezůvky a plavky.