

Sportovní centrum dětí Hanácké oblasti v orientačním běhu



POKYNY

Soustředění Ptení - víkendovka 6.-7.4 2024

Ubytování:

ZŠ Ptení (49.5107547N, 16.9579303E) v tělocvičně. Karimatku, spacák a přezůvky sebou.

Stravování:

Stravování je zajištěno plnou penzí. Začíná se v sobotu večerí a končí v neděli obědem. Jídlo se bude vydávat ve škole. Pitný režim bude zajištěný.

Impulzy:

Soustředění je zaměřeno na procvičení mapové techniky na sprintové mapě před mistrovstvím HO ve sprintu a sprintových štafet.

Tréninky:

Tréninky jsou v dochozí vzdálenosti na mapě PTENÍ , 1:4000, E=2 m.

Rozdělení do skupin

A – Kategorie DH14

B – Kategorie DH12

C – Kategorie DH10 a mladší

S sebou: oblečení podle počasí, čip, buzolu, láhev na pití, psací potřeby a pevné desky.

Program:

Sobota

16:00 hod. - start mapového tréninku pruhy

17:30 hod. - start O-400

18:30 hod. - večere

19:30 hod. - protahování, hra

Neděle

8:00 hod. - snídaně

8:30 hod. - mapování

10:00 hod. - start mapového tréninku štafety

12:00 hod - oběd

