Soustředění SCM a SCD – Polsko - Sztutowo 19. 3 - 23. 3. 2025

POKYNY

IMPULSY

Soustředění je zaměřeno na zdokonalení mapové techniky v orientačně zajímavém terénu se zaměřením na udržení směru a procvičení navigačních dovedností a s velkým důrazem na porozumění vrstevnic.

CESTOVNÍ POJIŠTĚNÍ

Nezapomeňte si vyřídit cestovní pojištění na celou dobu – 19. 3. – 23. 3. 2025. Pojištění si vyřizuje každý sám.
Doporučení: Nezletilí účastníci musí mít s sebou písemný souhlas rodičů s cestou do zahraničí.

UBYTOVÁNÍ A STRAVOVÁNÍ

Penzion „Promyk" , ul. Wczasowa 5, 82-110 Sztutowo (54°19'52.1"N 19°10'22.5"E) ve dvou, tří, čtyř a pěti lůžkových pokojích https://www.mierzeja.pl/promyk . Stravování je zajištěno formou plné penze středa 19. 3. večeře – neděle 23. 3. oběd.

CESTA

Trasa: Olomouc – Ostrava – Czestochowa – Gdańsk – Sztutowo
Délka: 740 km (cca 7 hodin jízdy)
Odjezd: individuálně podle pokynů řidičů
Kubíček Jiří (776 281 016) – Malič, Majda, Linda, Amča
Matoušek Jiří (773 475 252) – Jana, Honzík, Johanka
Mrkvica Petr (777 758 623) – Radka, Václav, Honza, Víťa
Honzík Skoupý (607 909 911) – Renata, Kamila, Tonda, Jirka, Aňa
Otruba Karel (725 305 856) – Johanka, Olík, Filip, Lojza
Otrubová Ivona (603 835 481) – Linda, Anna, Verunka, Eliška Č.
Poklop Martin (732 873 874) – Jana, Ivana, Jáchym, Eliška Z.
Binar Robert (739 060 335) – Víťa, Adélka, David

PROGRAM

Poznámky:

- Účastníci soustředění budou rozdělení do výkonnostních skupin A (DH16+), B (DH14), a Z (DH10)
- Na základě konzultace s trenéry bude řešena individuálně změna programu (jiná obtížnost, odpočinek, ….)
- V rámci večerní mapové přípravy budou řešeny rozbory proběhlých tréninků, případně příprava na specifický typ tréninku s určitým zaměřením.
- Součástí večerního programu bude protahování a koordinační cvičení.

Datum	Dopoledne	Odpoledne	Večer
19.03. St	Cesta	Předpokládaný příjezd do 14:00 hod. VPK – volně, seznámení s terénem	19:00 NOB
20.03. Čt	10:00 vrstevnicovka	15:00 okruhy	Mapové rozbory a protahování
21.03. Pá	10:00 middle – volně, realizace naučeného plánu	Volno	Mapové rozbory a protahování
22.03. So	E1 – middle distance – 9:30	E2 – middle distance – 14:30	Mapové rozbory a protahování
23.03. Ne	E3 – long distance – 9:30	Cesta	

ZAJÍMAVOSTI

Polsko, oficiální název Polská republika, je stát ležící ve střední Evropě. Polsko hraničí s Německem na západě, s Českem a Slovenskem na jihu, Běloruskem a Ukrajinou na východě a s Litvou a Ruskem na severu. Ze severu má Polsko přístup k Baltskému moři se 770 km pobřeží.

Hlavní město: Varšava (Warszawa)
Počet obyvatel: 38 036 milionů (2022)
Rozloha: 312 679 km² (70. na světě)
Nejvyšší bod: Rysy (2499,2 m n. m.)
Měna: 1 polský zlotý = 100 grošů
Online kurz ZLOTÝ 16.3.2025 1PLN =5,998 Kč
Mezinárodní předvolba: +48
MPZ: PL
Národní TLD: .pl

státní vlajka

státní znak