



## **PROGRAM A POKYNY K ÚVODNÍMU SRAZU JRD**

**Zvonice Hojná Voda**

**[48.7296744N, 14.7276381E](#)**

### čtvrtek 16. 11.:

- hromadný příjezd cca 19:00 hod. , organizace dopravy viz mail z 9.11.
- večere 20:00 hod.
- informace k fungování týmu, plánu akcí, smlouva reprezentanta

### pátek 17. 11.:

- 7:30 hod. snídaně
- **3 Novohradské vrcholy, bodovaný skorelauf dvojic**, kategorie HH a DD, časový limit 120 minut pro HH, 90 minut pro DD, start intervalový od 9:30 hod. po 4 minutách poblíž místa ubytování, Mapy.cz 1:20 000, na kontrolách lampionky a SI, tempo: *volné (ZDV-AP1)*, *zaměření na zážitky*
- 12:30 hod. oběd
- 14:00 hod. odjezd na bazén v Gmündu <https://www.sole-felsen-bad.at/cz/>, 2 hodiny
- 18:30 hod. večere
- 19:30 hod. první informace k JMS18 + ISOM17

### sobota 18. 11.:

- 7:30 hod. snídaně
- **ZKRÁCENÁ KLASIKA, mapa Kraví hora 1:10 000, H 8,2 km, D 5,3 km**, předpokládaný start 00 = 10:00 hod., start intervalový po 3 minutách, na kontrolách lampionky a SI, popisy na mapě, tempo: *střední (AeP-AP2)*, *zaměření na plynulost běhu a hledání optimální volby postupu, přesnost v dohledávce*. Individuální klus z ubytování na start cca 1 km. Cíl poblíž startu.
- 12:30 hod. oběd
- 14:30 – 15:30 hod. běžecká a mapová technika (traverzy a azimuty) poblíž ubytování
- 16:30 – 18:30 posilování (kluci a holky zvlášť)
- 19:00 hod. večere
- 20:00 hod. rozbor dopoledního tréninku, informace k vyšetření u MUDr. Pozdíška v Mohelnici a hudební zábava s maďarskými specialitami :-)

### neděle 19.11.:

- 7:00 hod. snídaně
- **„DOWNHILL“ MIDDLE+terénní běh, mapa Kraví hora 1:10 000** (bez cest a výrazných stromů), **H 4,5 km, D 3,8 km**, předpokládaný start 00 = 9:30 hod., start intervalový po 2 minutách, na kontrolách lampionky a SI, popisy na mapě, tempo: *závodní, zaměření na udržení směru (hlavně v náběhu na kontrolu seshora), přesnost v dohledávce a správný odběh od kontroly*. Terénní běh je cca 1,6 km značený povinný doběh ze sběrky do cíle. Hromadný odchod z ubytování na start v 9:00 hod, cca 1,5 km, 150 m převýš.
- 12:00 oběd, po té ukončení akce a odjezd

V průběhu soustředění budou probíhat s každým z vás osobní pohovory.

Povinná výbava: buzola, SI, popisovník, hodinky (gps, sporttester kdo má), neoprenky (pro jistotu kdo má), camelbag, běhací batůžek na páteční dopolední běh, rukavice, bačkory, PLAVKY, tejpovačky. **Nezapomeňte OP a kartičku pojišťovny (výjezd do Rakouska).**

Doporučená obuv: bodovaný skorelauf – boty do terénu bez hřebů, jinak normálně na OB

Ubytování a strava: strava 3x denně, <http://www.zvonicehojnavoda.cz>

Poznámka: změna programu vyhrazena především v závislosti na počasí. Bližší informace k tréninkům vždy před každým tréninkem. Při OB se budeme pohybovat ve velmi náročném a kamenitém terénu, NEPODCENĚTE TEJPOVÁNÍ!

Těšíme se na Vás!!!

*Košík, Iva, Sosák a Boris*