

Úvodní sraz

RD OB 23.-26.11.2017

renesanční Litomyšl

Status

- pro zvané (RDAB + U23)

Přihlášky

- k 16.11. je 19 přihlášených + 5 RT

Finance

RDA, RDB, U23: 1000 Kč nebo 400 Kč/noc.
Všem členům RD a U23 bude proplaceno cestovné. Příspěvek posílejte prosím na tradiční reprekonto 2486264143/0800.
Stvrzenku vystavíme na akci.

Program akce

ČTVRTEK

- 14-17 **LA testování**, Litomyšl atletická dráha
<https://mapy.cz/s/2cMGO>
17:30- mapová hříčka ve dvojicích
18:30 večeře
19:30- Antidoping (Ňuf)
ISSOM 2017 (Voicek)
individuální pohovory (kauč)

PÁTEK

- 8:00 snídaně
9:00 podpisy represmluv (R.Kamenický)
10:00- **čároběh APčko** s GPS
(9km/7km podle busoly terénem)
12:30 oběd
14- hodinka o orientační technice (kauč)
15- **běžecká koordinace** (Voicek, v parku)
16:00 svačina
16:15- debata o fyziologii běhu (Z.Pozdíšek)
18:30 večeře
19:30- separátní sezení holky (Míša)
individuální konzultace (Z.Pozdíšek)
individuální pohovory (kauč)

SOBOTA

- 8:00 snídaně
8:45- povídání s Voickem o WG a SP
10:00- **terénní okruhy stupňovaně**
(cca 5x 1200m drsná podložka)

nebo **MČR kros Žamberk**

- 12:30 oběd
14:30- výzvy a terény 2018 (kauč)
15:30- mikrosprintík Zámek
16:00 svačina
16:30 hodnocení roku 2017 (kauč)
plán akcí 2018
finanční podpora, organizační zál.
19:00 večeře
20:00 výprava s rytířem večerní Litomyšl
(dress code: středověk/renaissance)
22:00- mázhaus...

NEDĚLE

- 8:00 snídaně
pak schůzka RT
dokončení pohovorů
10:00- delší vrstevnicovka
12:30 oběd, rozjezd

Ubytování a strava

Evropské školící centrum Litomyšl,
rekonstruovaná budova pivovaru na
Zámeckém návrší
<https://www.esclitomyšl.cz/ubytovani> (hostel)
Stravování – plná penze tamtéž.
Na vegetariány je pamatováno.

Vybavení

- dress code srazu: Orientáči i neorientáči ve 14.-16. století; lucernička se může taky hodit
- funkční busola, čip
- čelenku/šátek přes uši (zakrývá se)
- věci na běhání v lese i na klusání po parku

(!) Ještě před srazem

- RDA / RDB kdo má zájem konzultovat se Zbyňkem, bylo by vhodné poslat mu k nahlédnutí tréninkáč a nějaké součty: zbynek.pozdisek@seznam.cz
- Jaňdě posílejte tipy na vaši oblíbenou hudbu
- vyplňte repredotazník (až vám dorazí na mail...)

Doprava

s využitím automodulu na reprewebu
(zapiště se, prosím co nejdřív, abychom to
potom mohli zase optimalizovat)

/16.11.2017 kauč (za celý natěšený RT ;)