

Velikonoční soustředění KOS Tesla Brno
24. 3. – 28. 3. 2016
Teplice nad Metují (Adršpach, Chvaleč, Odolov)



Rozpis tréninků:

Účast podle rozdělení do skupin a dle doporučení trenérů:

P-nejmladší, MI-mladší žáci, StD- starší žáci a dorost

Čtvrtek 24. 3.

Příjezd do 19.30

ve:

MI, St, D: úvodní informace – po skupinách

Pátek 25. 3.

dopo:

Doprava: auta

Vzdálenosti: penzion – parkování. 18 km, 30min + pěšky 0,5-1,5km

P: hvězdice

MI: hvězdice

St: trojice

D: trojice

odpo:

Doprava: pěšky

Vzdálenosti: MI - start 0,7 km, cíl 0,2 km

Vzdálenosti: St, D - start 0,1 km, cíl 0 km

P: linie s map symboly

MI: linie s map symboly

St: kombotech

D: kombotech

ve:

St, D: ?? nočák COB

MI, St, D: tělocvična/rozbory po skupinkách

Sobota 26. 3.

dopo:

MI:

Doprava: pěšky

Vzdálenosti: start 0,7 km, cíl 0,1 km

St+D:

Doprava: auto

Vzdálenosti: penzion – parkování. 12 km, 22min + pěšky 2km

P: mapa tábora

MI: linie + utajené kontroly

St: okruhy

D: okruhy s výběhem

odpo:

MI:

Doprava: auto

Vzdálenosti: penzion – parkování. 5 km, 10min + pěšky 0,3km

St+D:

Doprava: auto

Vzdálenosti: penzion – parkování. 19 km, 32min + pěšky 0,3km

P: ??

MI: skály, skály

St: dlouhé postupy

D: dlouhé postupy

ve:

MI, St, D: tělocvična/rozbory po skupinkách

Neděle 27. 3.

dopo:

Doprava: auto

Vzdálenosti: penzion – parkování. 12 km, 22min + pěšky 0,3km

P: COB

MI: COB

St: COB, delší postupy

D: COB, delší postupy

odpo:

MI:

Doprava: auto

Vzdálenosti: penzion – parkování. 2,5 km, 6min

St+D:

Doprava: auto

Vzdálenosti: penzion – parkování. 5 km, 10min + pěšky 0,3km

P: výlet do skal

MI: výlet do skal

St: skalní housenky

D: skalní housenky

ve:

MI, St, D: tělocvična/rozbory po skupinkách, pomlázky, barvení vajec

Pondělí 28. 3.

dopo:

Doprava: pěšky

Vzdálenosti: start 0,7 km, cíl 0,7 km

Všichni: štafetky

Režim dne:

7:15 – rozcvička

8:00 – snídaně

9:00/9:30 – odjezdy/odchody na dopolední trénink

13:00 – oběd

14:30/15:00 – odjezdy/odchody na odpolední trénink

18:15 – posilování/strečink

19:00 – večeře

19:30 – teorie, rozbory

21:30/22:00 – večerka

Kudy kam:



- 1 **ubytko**
Za školou 276, Teplice nad Metují, 549 57, okres Náchod
50.5946092N, 16.1604742E

- 2 **P-PÁdo (všichni)**
50°34'31.624"N, 16°3'32.228"E
50.5754511N, 16.0589522E

- 3 **P-SOdo (st+do)**
50°36'23.235"N, 16°3'17.959"E
50.6064542N, 16.0549886E

- 4 **P-SOod (ml)**
50°36'55.910"N, 16°8'3.692"E
50.6155306N, 16.1343589E

- 5 **P-SOod (st+do)**
Odolov 33, Malé Svatoňovice, 542 34, okres Trutnov
50.5266836N, 16.0896958E

- 6 **P-NEdo (všichni)**
50°36'22.925"N, 16°3'36.394"E
50.6063681N, 16.0601094E

- 7 **P-NEod (st+do)**
50°36'55.905"N, 16°8'16.272"E
50.6155292N, 16.1378533E

- 8 **P-NEod (ml)**
Střimenské podhradí 174, Teplice nad Metují, 549 57, okres Náchod
50.5949286N, 16.1478708E