

Velikonoční soustředění KOS Tesla Brno RS Poslův mlýn, Doksy (29.3. – 1.4.2013)

Rozpis tréninků:

Účast doporučená podle rozdělení do skupin pro rok 2013:

P-předškoláci, Ml-mladší žáci, St-starší žáci, D-dorost, RV-rodice, veteráni

Pátek 29.3.

Příjezd do 17:00!!

odpo/ve:

Mapa: Mariánská cesta

Doprava: -

Vzdálenosti: ubytko-start 500m, cíl 0m

P: kontroly (mapa tábora)

Ml: dlouhé postupy ve dvojici

St: dlouhé postupy tandemy

D: dlouhé postupy

RV: dlouhé postupy/nočák

ve:

Ml, St, D: pokec s trenéry

Sobota 30.3.

dopo:

Mapa: Enkláva

Doprava: auta/kolo 4km

Vzdálenosti: parking – start 1000-1500m

P: linie s kontrolami/okruhy Ml

Ml: okruhy

St: okruhy/paměťové okruhy Ml

D: okruhy/okruhy RV

RV: okruhy

Poo:

St, D: mapa ISSOM - pěšky

odpo Ml, St, D:

Mapa: Enkláva

Doprava: auta 4km/kolo 6km

Vzdálenosti: parking – start 50m

Ml: skalní průprava – linie+kontroly

St: skalní průprava – linie+kontroly

D: skalní průprava – linie+kontroly

Odpo P, RV:
Mapa: Oltářík + Letiště
Doprava: auta/kolo 8km
Vzdálenosti: parking – start 250m

P: letiště – cyklo/výlet Doksy
RV: tandemy/paměťové tandemy

ve:
Ml, St, D: rozbory s trenéry

Neděle 31.3.

dopo:
Mapa: Enkláva
Doprava: auta 4km /kolo 6km
Vzdálenosti: parking – start 600m

P: výlet Bezděz
Ml: COB – SI
St: COB – SI
D: COB – SI
RV: semtamy

odpo:
Mapa: Selská rokle
Doprava: auta 4km /kolo 6km
Vzdálenosti: parking – start,cíl 1200m

P: bojovečka ve skalách
Ml: věšák – sběrák + soutěsky hromadně
St: věšák – sběrák + soutěsky hromadně
D: krátké postupy – skály
RV: krátké postupy – skály

ve:
Ml, St, D: rozbory s trenéry

Pondělí 1.4.

dopo:
Mapa: Králův Stolec
Doprava: -
Vzdálenosti: ubytko-start+cíl 400m

P,Ml,St,D,RV: štafety – SI

Režim dne:

7:30 – rozcvička

8:30-9:00 – snídaně

10:00 – odchod na dopolední trénink

13:00-13:30 – oběd

15:00 – odchod na odpolední trénink

18:30-19:00 – večeře

19:30 – teorie

21:30 – večerka

(Pozn.: přesné časy výdeje stravy budou známy až na místě)