

VELIKONOČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

KLUB VYTRVALOSTNÍCH SPORTŮ ŠUMPERK

POKYNY

Termín: 17. - 20. dubna 2014 (ČT - NE) – VELIKONOČNÍ PRÁZDNINY

Místo: **SKLÁRNA**

Ubytování: Škola v přírodě Sklárna <http://www.sklarna.eu/Stravování>, na postelích ve čtyřlůžkových pokojích.

- 1.patro – dospělí, výpočetka, mladší děti, Klubovna – příprava tréninků
- 2.patro – LTU + zbytek KSU, Klubovna – rozборы a teorie DH8-13
- 3.patro – mládež a starší děti, dospělí – Klubovna – rozборы a teorie DH14-21

Stravování: 5x denně (snídaně, oběd, večeře i svačinky), začíná se obědem, cca ve 13.00 hod., končí se obědem v neděli ve 13.00 hod.

Na snídani je k odběru dopolední svačina, na oběd je k odběru odpolední svačina
Pitný režim - čaj v jídelně. Každý si ráno naplní do své podepsané láhve na pití.
Z domu vhodné oplatky a tyčinky – přiměřené množství.

Program: 7 mapových tréninků

Jsou stanoveny tyto kategorie: /DH8/DH10/DH12/DH13/ = DH8-13
/DH14/DH16/DH18/DH21/ = DH14-21

DH14-21 je pro ty, co již zvládnou různou úpravu map a nebudou zrovna vykonávat metodickou činnost

ČT – DH8 **HVĚZDICE** - DH10-13 **OKRUHY A,B,C** - DH14-21 **OKRUHY 1,2,3,4**

PÁ – dopo – DH8-13 **ZKRACOVAČKY** s metodickým vedením

– dopo – DH14-21 **ZÁJEZD** od Suezů po Gibraltar

– dopo – DH8-21 **HROMAĐÁK**

SO – dopo – DH8-13 **SCORELAUF** s určenou první kontrolou s metodickým vedením

– dopo – DH14-21 **VRSTEVNICE + DOHLEDÁVKA**

– dopo – DH8-21 **KRÁTKÁ TRAŤ** někteří DH10 a někteří DH13 s metodickým vedením

DH8 a kdo bude „unavený“ – výlet Rabštejn nad Střelou, Kamenný most, Sychrov

– po 20.00 hod. – **NOČÁK** tratě /DH12/DH16/DH21/

NE – dopo – **ŠTAFETY** kateg. DH8-10, DH12-14, DH16-21

Zájezd, Hromaďák a Krátká trať končí na středisku u vchodu. Štafety a Zkracovačky jsou v bezprostřední blízkosti, Hvězdice s Okruhy a start Zájezdu, Hromaďáku s Krátkou je do 800 m, Scorelauf a Vrstevnice mají start a cíl 2 km vzdálen od střediska.

ČT večer rozборы z letošních jarních závodů a tréninků, teoretická příprava na PÁ, porada trenérů – rozdělení úkolů na další den.

PÁ večer rozборы absolvovaných tréninků, teoretická příprava na SO, porada trenérů – rozdělení úkolů na další den

SO večer po NOB porada trenérů – rozdělení úkolů na další den

Volejbal na přenosném volejbalovém hřišti /lajny a síť/, Ringo, lakros ala Prcas.

Doprava: odjezd ze Šumperka v 7.00 hod., od PRŮMYSLOVKY, rozpis dopravy bude později, návrat v neděli do Šumperka kolem 18.00 hod.. Bude prováděn „rozvoz“.

Sebou Vezměte si zdravotní průkaz, potřebujete-li léky, tak s návodem užívání podepsaný rodiči. Do krabičky: čip SI na všechny tréninky, buzola, izolepa, nůžky, psací potřeby, červená tenká na postupy, blok, stolní hru, 2x obuv do lesa, oblečení dle předpovědi (rezerva na převlečení), podepsanou láhev na pití, malý batůžek, přezůvky, čelovka a dobré baterky – kdo chce běžet Nočák.

Mapy z letošních jarních závodů a tréninků s nakreslenými postupy

Kapesné do 200,- Kč

Cena:	základní	1950,- Kč
	dospělí členové KSU	1350,- Kč
	děti a studenti KSU	1000,- Kč
	nečleni KSU (rodiče a sourozenci členů), SVČ	1650,- Kč
	LTU	1300,- Kč

Platba

VYBÍRÁ SE V HOTOVOSTI

Bude se platit ve čtvrtek po obědě : Helena Švancárová + Věra Smrčková,
Markéta Kroulová, Martina Krčová

Pořadatel: Klub vytrvalostních sportů Šumperk

Trenéři:	výpočetka:	Petr Habiger, Zdeněk Janů ml., Jarda Knypl – pomoc s čipy Radka Habigerová + 1 LTU
	balení map:	Adéla Ondráčková, Jana Mlčková, Martina Krčová
	roznos kontrol:	Dano Tománek, Petr Turczer, Zdeněk Janů ml., Jaromír Šrámek, Milan Matoušek, Pavel Petržela
	metodika při tréninku:	Zdeněk Janů st., Pavel Petržela, Alena Petrželová, Jan Lazák, Stanislava Kutáčková, Martina Tománková
	stažení kontrol:	Jakub Jílek, Miloš Hecl, Aleš Talacko, Hana Janů, Šárka Hnilicová, Aneta Vozdová, Alena Petrželová, Petr Smrček
	roznos tréninku G	dorost H16 – vedoucí Ondřej Šrámek (v neděli hned po snídani)
	mimo OB činnost:	Pavel Patterman, Josef Kroul st., Vlasta Stryková, Pavel Opravil

Vedoucí: Zdeněk Janů st.

16. dubna 2014