

Pokyny

Soustředění je zaměřeno na zdokonalení mapové techniky tréninkem v náročných terénech v okolí Stockholmu a účast na závodech

<http://eventor.orientering.se/Events/Show/10664>

a štafetových závodech TioMila

<http://www.10mila.se/index.php/en/10mila2015>

K dispozici máme cca 6 zmapovaných prostorů, lampióny, SI, pevné kontroly rozmístěné v lese pro noční OB. Všechny mapy jsou do 2 km od klubovny. Dále budeme mít OB mapu ostrova Gålö, kde proběhne příští týden závod, saunu přímo na chatě, krytý bazén, atletický stadion a obchod s potravinami do 1,5 km. Jako malou ukázkou přikládáme mapu s označeným místem klubovny.



Doprava: Tam: sobota 2.5.2015

Odlet: Praha, terminál 2 - 12:00 hodin, let OK 490, doba letu 2 hod.

Sraz do 10:00 hodin na letišti V.Havla, terminál 2

Zpět: neděle 10.5.2015

Odlet: Arlanda Stockholm 14:30 hod., let DY 4571, Norwegian Air

Přílet: Praha 16:25 hodin

Váha a rozměry zavazadel:

Jsou dle mezinárodních standardů, tedy:

- kufr váha max 23 kg - bohatě vám stačí polovina! ☺
- palubní zavazadlo (batůžek) váha do 8 kg, rozměry 55x40x20 cm

Každý si rezervujte 1kg váhy kufru na potraviny, které vám přibalíme na letišti!

NEZAPOMEŇTE!!!

Cestovní pojištění - Každý si zajistí individuálně povinně po celou dobu zájezdu tj. od 2.5. do 10.5.2015

Platný cestovní doklad a doklad o pojištění

Ubytování: oddílová klubovna OK Södertörn jižní Stockholm - Farstanät
NUTNÝ VLASTNÍ SPACÁK A KARIMATKA!!!

Cena: nezměněna - tj. 8 000,- Kč
Všechny platby dorazily ... díky :-)

Kapesné: Doporučujeme ve výši do cca 100 SEK.

Stravování: Jídlo a pití na cestu. Dále již budeme vařit společně v klubové kuchyňce. Nákup potravin zajistíme na místě. Strava a pitný režim po celý pobyt je v ceně zájezdu.

Dresy: Jsou ušité, téměř rozdané. Kdo dres ještě nevlastní, vyfasuje ho na některých závodech nebo při odletu na letišti v Praze.

Vybavení: **Boty:** cestovat v pohorkách či jiných nepromokavých botách, 2x běhací boty do terénu (alespoň jedny bez hřebů), přezůvky na chatu.
Oblečení proti zimě a dešti: pořádná bunda, čepice, rukavice, pláštěnka nebo nepromokavá bunda
Běhací oblečení: závodní (**nezapomeňte na teamový dres!!!**) a na dvoufázový trénink, včetně termoprádla
Oblečení na spaní a pro pobyt na chatě
Dostatečný počet ponožek a prádla
Plavky, věci osobní hygieny, 2 x ručník
Busola, čip, mapník, červený fix
Brýle, čočky, léky, tejpovačky (každý co potřebuje)
Baterka nebo čelovka (stačí malá lehká - noční OB nepoběžíme)

Program:	Sobota	přílet, zapůjčení aut, ubytování, seznamovací trénink
	Neděle	dopoledne: oblastní závod odpoledne: výklus s mapou
	Pondělí	dopoledne: trénink (azimuty) odpoledne: trénink techniky běhu a mapování, bazén
	Úterý	dopoledne: trénink (technický had) odpoledne: spol.trénink oddílů jižního Stockholmu

Středa	dopoledne: trénink (starty, odběhy na 1.kontrolu) odpoledne: trénink na ostrově Gålö (následně geocaching, opékání buřtů)
Čtvrtek	dopoledne: atletická dráha, strečink odpoledne: prohlídka Stockholmu od 18:00 hod. spol.trénink s místním oddílem
Pátek	dopoledne: lehčí trénink s mapou (vnímání terénu při běhu) odpoledne: presentace TioMila, prohlídka shromaždiště, relaxace v bazénu...
Sobota	dopoledne: TioMila2015, závod dětských štafet odpoledne: divácká účast TioMila - závod žen a mužů
Neděle	rozloučení s terénem, úklid, balení, vrácení aut, odlet

Ostatní aktivity:

Vzhledem k dlouhým Švédským večerům mimo civilizaci (ale hlavně k pobavení a seznámení) jsme se usnesli, že každý večer (kromě protahování a rozboru tréninků) bude zasvěcen jedné dvojici z vás, která dle svého uvážení připraví odpočinkový program, do kterého zapojí ostatní účastníky formou her, soutěží, kulturního vystoupení...

Začneme třeba Plzní, pro letošek městem kultury :-)

Sobota	- Plzeňáci (Honza, Ondra)
Neděle	- Vysočina, Jindřicháč (Ad' a, Eliška)
Pondělí	- Boráci (Dan, Vít'a)
Úterý	- Moravanky (Terka, Romča)
Středa	- Hanáci (Pitris, Chupča)
Čtvrtek	- Liberečandy (Markéta, Katka)
Pátek	- dospěláci - pokyny a příprava na TioMila 2015

Kontakty: **Ivana Kašparová** - 732 349 070 kasparova.ivka@seznam.cz

Marie Podrábská – 607 202 373 mery_borek@email.cz

Vladimír Soldán - 724 033 175 soldan@ocelovalana.cz

(Prosíme rodiče o uložení kontaktů, v případě potřeby můžete kdykoli volat)