

# Soustředění klubu orientačního běhu



**Termín:** 17. 5. – 19. 5. 2024

**Místo:** rekreační areál Poslův Mlýn - Doksy č.p. 976  
([www.poslumllyn.cz](http://www.poslumllyn.cz))

**Doprava:** vlastní (s rodiči, trenéry, kamarády)

**Parkování:** přímo v areálu

**Stravování:** 3x denně (začínáme páteční večeří, končíme nedělním obědem, pro děti jsou navíc objednané svačiny)

**Začátek soustředění:** v pátek 17. 5. v 16:30 – 18:00 hodin v Poslově Mlýně

**Ukončení:** v neděli 19. 5. cca ve 14 hodin tamtéž

## Program

**pátek:** ubytování, večeře, noční (večerní) orientační běh

**sobota:** Pepova rozcvička, dopoledne OB na kolech (kdo bude mít s sebou) nebo náhradní orientácký program v areálu, odpoledne OB (krátká trať), po večeři zhodnocení našich závodů, společenský večer (hry a zábava)

**neděle:** Pepova rozcvička, dopoledne OB (klasická trať), po obědě vyhodnocení soustředění, odjezd

Všechny tréninky budou mít i variantu pro děti nebo začátečníky.

**!!! Na tréninky je třeba se přihlásit v přihláškovém systému na [www.kobdecin.cz](http://www.kobdecin.cz) do neděle 12. května.**

Mezi tréninky OB hry, sprint v areálu, volná zábavička,...

**Těší se na vás trenérský tým + ostatní členové KOB Děčín ☺.**

### DOPORUČENÝ SEZNAM VĚCÍ:

- pevná obuv (botasky nebo trekové boty), boty na běhání, pantofle (bačkory)
- nepromokavá bunda
- **na běhání: 2x elast'áky, oddílový dres + 1x tričko s krátkým rukávem, 1x s dlouhým rukávem, 2x ponožky (nebo podkolenky), hodinky (kdo má), buzola + čip + popisník (kdo má), čelovka!**
- tepláky či sportovní kalhoty
- mikina
- tričko + bunda (oddílové)
- pyžamo
- plavky na rozcvičku ☺
- spodní prádlo, ponožky
- tenká čepice nebo čelenka, nákrčník
  
- ručník + hygienické potřeby (mýdlo, pasta a kartáček na zuby, hřeben, papírové kapesníčky)
- batůžek, plastová láhev na pití
- nějaká zábava: pastelky, karty, kniha, společenská hra aj. (Bude na to vůbec čas?)
- **podepsané léky (včetně dávkování – vyznačte na krabičce)**
- přiměřené kapesné

Dle počasí možno přibalit: kraťasy, sluneční brýle, opalovací krém, kšiltovku nebo třeba rukavice ☺.

Za ztrátu cenných věcí nebo jejich poškození neručíme.

Telefonní kontakt: 606 433 860 (Simona Burdová)  
775 603 500 (Pavla Zítová)