

Pokyny k soustředění KOB Děčín, Slovanka 2023



Termín konání: 19. - 21. 5. 2023

Příjezd: Pátek, 19. 5., do 18 hodin. Na 18:00 je objednána večeře. Kdo přijede později, do 20:00 dostane večeři samostatně.

Odjezd: Neděle, 21. 5. v odpoledních hodinách.

Ubytování: Chata Slovanka, <https://en.mapy.cz/s/hucoverape>, příjezd možný až k chatě, parkování asi pro 10 aut. Návrh rozdělení na pokoje bude k dispozici.

Program (časy mohou být upřesněny podle situace):

Pátek:

18:00 ... večeře
20:30 – 22:00 ... trénink „Slovanka noční“ (pořádá Ivan)
22:00 - ??? ... společenský večer (hudba, stolní hry, apod.)

Sobota:

8:00 ... budíček
8:00 – 8:15 ... rozcvička
8:00 – 9:00 ... snídaně
9:00 – 12:00 ... trénink „Midl ve stráni“ (pořádá Láďa)
12:30 ... oběd
14:00 – 15:30 ... trénink „Americké štafety“ (pořádá Honza Z.)
16:30 ... prohlídka hráze Josefodolské přehrady (pro zájemce)
20:00 - ??? ... společenský večer, hra „Vcít'ovačka“ (pořádá Pepa), hudba, atd.

Neděle:

9:00 ... budíček
9:00 – 9:15 ... rozcvička
9:00 – 10:00 ... snídaně
10:00 – 12:00 ... trénink „Freeorder na Slovance“ (pořádá Šumík)
12:30 ... oběd
13:30 – 14:30 ... procházka-trénink „Start pro začátečníky“ (pořádá Martin)
15:00 ... odjezd

Nezapomenout: Buzolu, SI čip, oblečení na běh do lesa, běžecké boty, plavky na rozcvičku, baterku na noční (nejlépe čelovku), přezůvky do chaty.

Poznámky:

- Tréninky jsou připraveny pro všechny (i rodiče dětí), obtížnost je přizpůsobena začátečníkům.
- Rozcvička je povinná do 40 let věku, poté dobrovolná.
- Rodičům dětí bude SI čip zapůjčen.

