

# Březnovka RD OB

## 10.-12.3.2017

### Malá Skála

#### Status

- společná akce RD a JRD
- open i pro nečleny

#### Přihlášky

do 5.3. přes repweb.

Nečlenové RD na Honzu Yamahu Šidlu:

[jan.yamaha@seznam.cz](mailto:jan.yamaha@seznam.cz)

#### Příspěvek na akci

RDA	0 Kč
RDB, U23, JRD	600 Kč
JRD sledování	1000 Kč
plná cena	1400 Kč

Dotovaná cena je konstantní nezávisle na počtu nocí. Všem zařazeným členům RD, JRD a U23 bude proplaceno cestovné.

#### Předběžný program

PÁ odpo.	do 14:00 sraz na penzionu od 15:00 <b>MIDDLE Kalich</b>
PÁ večer	týmové brífinky společná analýza middle
SO dopol.	zkrácený <b>LONG Drábovna</b>
SO odpo.	trénink volnou intenzitou
SO večer	společná analýza longu JRD – ohlédnutí za MS 2001 ženy – psychosezení s Lenkou příp. další vstupy
NE dopol.	<b>SPRINT Turnov</b>
NE odpo.	po obědě společná analýza <b>ŠTAFETOVÉ ÚSEKY Zbirohy</b> kolem 16.h rozjezd

Tratě nebudou přehnaně dlouhé.

Předpokládá se, že budou běhané naplno, aby všem poskytly příležitost ke srovnání a analýze. Bude to technicky inspirativní, ale zároveň z fyziologického hlediska vlastně takový intenzivní "motor-blok" – ve velké únavě to ztrácí smysl. (!) Prosíme uzpůsobte adekvátně své tréninkové plány!

#### Terény

Skalní terény Maloskalska a centrum Turnova.

#### Ubytování

Penzion Křížky u Turnova

<http://www.penzionkrizky.cz/>

Při převisu poptávky nad kapacitou mohou být někteří ubytování i v blízkém okolí.

#### Stravování

plná penze (PÁ večere - NE oběd)

#### Doprava

Využijte automodul na repwebu. JRD a RD společně.

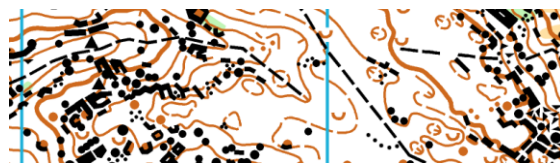
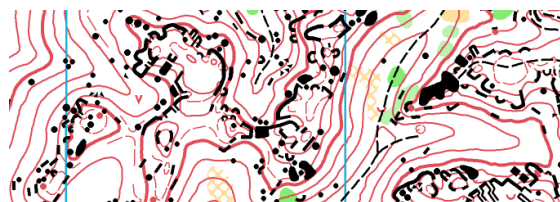
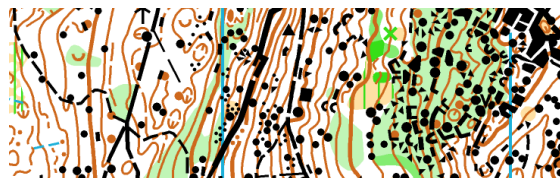
Auta запиšte včas, ať to můžeme centrálně doladit, dík.

#### Realizační tým

Knapová L, Novotný, Omová, Potštejnský, Smola + realizační tým JRD

#### Pokyny k akci

Detailní informace včetně popisu tréninků a časového harmonogramu budou zveřejněné ve čtvrtek před akcí.



Těšíme se na vás!

/1.3.2017 RN