



PROGRAM A POKYNY K ÚVODNÍMU SRAZU JRD

penzion Club Demon, Prosečnice 12

49°51'48.111"N, 14°32'20.683"E

pátek 28.11.:

- příjezd do 16:00 hod.
- trénink NOB, odjezd auty v 16:45, doba jízdy cca 15 min., mapa Voskovka 1:10 000, start hromadný ve vlnách, H 17:15, D 17:20, parametry tratí: D 4,8 km/135m, H 6,5 km/190m, na kontrolách reflexy a SI krabičky, na trati budou použity rozdělovací metody, tempo: závodní, cesta na start:
<http://www.mapy.cz/s/en6l>
- večeře 19:30 hod.
- cca 20:30 hod. informace k sezóně 2015 a losování dvojic na sobotní dvouhodinovku

sobota 29.11.:

- 8:00 hod. snídaně
- 10:00 hod. start Posázavské dvouhodinovky, bodovaný skorelauf dvojic, kategorie HH a DD, časový limit 2 hodiny, start intervalový po 4 minutách přímo z místa ubytování, mapa Grybla 1:20 000, na kontrolách lampiony a kleště, tempo: volné
- 13:30 hod. oběd
- 15:00 – 17:00 hod. ukázka kompenzačních a posilovacích cviků od fyzioterapeutky Vlad'ky, bude rozděleno na 2 hodinové bloky pro D a H, mezitím v průběhu celého odpoledne budou probíhat osobní pohovory
- 18:30 hod. večeře
- 19:30 hod. odměna za dopolední snahu :-), povídání k tratím JMS2014 Bulharsko

neděle 30.11.:

- 8:30 hod. snídaně
- kratší povídání k fyzickému tréninku
- vyklizení pokojů, v 11:00 hod. odjezd do Senohrab na kros, doba jízdy cca 40 min., cesta do Senohrab:
<http://www.mapy.cz/s/en6E>
- oběd formou balíčků
- od 13:00 hod. start na Běhu lyžařů, více info zde: <http://www.senohraby.cz/ski/poradame/>
- po absolvování krosu a případného vyhlášení ukončení akce

Povinná výbava: buzola, SI, popisovník, čelovka, hodinky (gps, sporttester kdo má), neoprenky (pro jistotu kdo má), camelbag, běhací batůžek na sobotní dvouhodinovku, rukavice, bačkory

Doporučená obuv: dvouhodinovka – boty do terénu bez hřebů, kros – boty do terénu bez hřebů, někdo možná snese i hřeby, rozhodně ne hladkou obuv

Pokoje: 2lůžkové

Strava: strava 3x denně, nedělní oběd formou balíčků

Poznámka: změna programu vyhrazena

Těšíme se na Vás!!!

Košík, Iva, Mirek, Sosák a Vlad'ka