

Úvodní sraz RD+JRD Zderaz - program



p á t e k

- 18:00 sraz na místě (Renospond Zderaz)
18:30 **NOB na SI** (H 7 km 45-50', D 5.5 km 45', hromadný start) **[GPS]**
20:00 večeře
20:45-22:00 **separátní týmové informatorium RD a JRD**
22:15- koordinační schůzka realizačních týmů 2012

s o b o t a

- 8:00 snídaně
8:30-10:00 téma: **technickotaktický pelmel** (Radek Novotný)
10:30-12:15 **terénní prověrka základní orientační techniky** (Mapové okruhy zaměřené na různé části základní techniky. Neměřeno, pro ověření vlastních schopností.)
12:30 oběd
14:30-16:00 téma: **cesta na vrchol skrze vlastní life management** (Václav Zakouřil ml.)
16:30-18:00 téma: **rozvoj atletické výkonnosti - metodika a příklady** (Jan Kalenda)
18:30 večerní venkovněvnitřní párty, zahrnující i **2.ročník kontestu o nejlepší repre headstyle, finále represuperstar** a další mocné pecky (například večeři ;)

n e d ě l e

- 8:00 snídaně
8:45-9:30 vakantní prostor pro nedoprobrané záležitosti
10:30 start 00 - **SI middle** D 4km, H 5.5km (Zazávodění ve skalách na promazané mapě. Motýlek. Týmová soutěž o jackpot.) **[GPS]**
12:00-12:45 oběd
12:45 fasování termoprádla - p.Staněk, Hi-Tec (RD dospělí)

s s e b o u

- světlo na NOB
- SI čip
- busola
- GPS hodinky kdo má
- oblečení a obutí na mapové tréninky v mrazivém počasí
- teplou bundu, rukavice, čepici
- peníze na příspěvek
- **a určitě nezapomeň rozverný kostýmek, vlasy a pokrývku hlavy pro sobotní pohodový banketek!**

finance - příspěvek na akci

- RDA, RDB, JRDA - 300 Kč
- RDC, JRDB - 600 Kč

Těšíme se na vás
/RN a HP

