

## **Program soustředění ve Starém Městě p. Sn. \_2015**

### **Pondělí 17. 8.**

- sraz do 10,00 hod. v táboře Krupá, ubytování, prohlídka tábora, poučení
- cca ve 12,00 hod. oběd
- odpolední mapový trénink od 14,00 hod. (v táboře a okolí), roznos kontrol – Jurka, sběr po tréninku – Janové Kaprál a Vosáhlo, vyčítání čipů v táboře – M. Cveček
- cca od 15,30 hod. – příprava na biatlon, hry v táboře
- večeře v 18,00 hod.
- od 19,00 sprint ve Starém Městě (u nádraží)– roznos kontrol – Jurka, sbírání – Janové V. a K., vyčítání čipů – M. Cveček
- večerka ve 21,30 hod.

### **Úterý 18. 8.**

- 7,30 hod. rozcvička (zajistí a povede Marek)
- 8,00 hod. snídane
- roznos kontrol – Jurka a Jan Vosáhlo, (odjezd v 8,15 hod.),
- v 8,45 odjezd do Kunčic (mapový trénink na Kunčické hoře, ze sedla), sběr Jurka, vyčítání čipů v táboře – Martin
- 12,30 – 13,00 hod. oběd
- 13,00 hod. – 14,00 hod. odpočinek
- od 14,00 hod. – fotoorienták ve St. Městě
- 18,00 hod. - večeře
- od 18,30 hod. – orientační biatlon v táboře, příprava vzduchovek – Jurka, Martin, Marek, roznos kontrol Zdenka, vyčítání Martin
- večerka ve 22,00 hod.

### **Středa 19. 8.**

- 7,30 hod. rozcvička (zajistí a povede Martin)
- 8,00 hod. snídane
- roznos kontrol – Jurka, Jan V. (odjezd v 8,15 hod.),
- v 8,45 odjezd do Kunčic na chatu Junior (mapový trénink na Kunčické hoře), sběr Jurka a Janové V. a K

vyčítání čipů v táboře – Martin

- 12,30 – 13,00 hod. oběd
- 13,00 hod. – 14,00 hod. odpočinek
- od 14,00/16,30 - duatlon/triatlon (děti v táboře 14:00, dospělí začínají v Hynčicích 16:30)
- 18,00 hod. – večere
- od 18,30 hod. - mapová teorie a mapové hry, pohybové aktivity v táboře, Retro na Květné
- od 20,00 hod. opékání špekáčků, táborák
- večerka ve 21,30 hod.

#### **Čtvrtek 20.8.**

- 7,30 hod. rozcvička (zajistí Marek)
- 8,00 hod. snídaně
- v 8,45 odjezd na mapový trénink a výlet na Paprsek, roznos Zdenka a Jurka, sbírání Marek, vyčítání v táboře Martin
- oběd ve formě balíčku (na Paprsku možnost občerstvení)
- návrat cca 15, 00 - 16,00 hod.
- cca v 17,30 večere
- v 18,30 hod. odchod na trénink
- od 19,00 hod. městský sprint ve St. Městě, roznos a sbírání Jurka, vyčítání Martin
- večerka ve 22,00 hod.

#### **Pátek 21. 8.**

- 7,30 hod. ranní protažení (zajistí Martin)
- 8,00 hod. snídaně
- 8,30 – 9,00 hod. úklid
- od 9,30 hod. - mix štafety (v táboře a jeho blízkosti)
- 12,30 hod. oběd
- od 13,00 hod. – celkové vyhodnocení
- odjezd cca 14,00 hod.

*Změna programu vyhrazena ☺ Zdenka Králová*