

BIATLONOVÝ TÝDEN V RUPRECHTICÍCH 2018

(pondělí 13.8. – pátek 17.8. 2018)

Ve výše uvedeném termínu uspořádáme opět soustředění v našem areálu, kde budeme kromě tréninků také jíst a spát, přestože to někteří z nás budou mít domů jen pár kroků, po dobu soustředění pro nás je doma v našem areálu! Minule jsme byli spokojeni, věříme, že letos to bude stejné, i když soustředění stejné nebude – pokročili jsme a bude to náročnější!

Jídlo - bude vařit Zuzka Švástová. Jídelniček obdobný jako minulý rok. Snídaně formou urvi co můžeš (jinde tomu říkají švédské stoly), večeře také, ev. na ohýnku a grilu pod taktovkou Milana.

Soustředění zakončíme v pátek před večerí odchodem domů, aby se všichni dali dohromady ☺ a připravili se na sobotní pokračování – účast na závodech v Liticích u Plzně v sobotu 18.8. – minulý rok jsme tam byli mimořádně úspěšní (až do diskvalifikace Petra a Honzy z 1. a 2. místa ☺), uvidíme, jak letos. Ale priority už máme jinde – zlepšit body do žebříčku, ale také se připravit na zbývající vrcholy sezóny (viz níže v červeném rámečku)! Dalším regionálním závodem, je v neděli 26.8. Jilemnice, kterou nemáme v našem kalendáři! Prosím všechny závodníky (vzduchovka i malorážka), aby potvrdili účast (i neúčast) na závodech v Liticích i Jilemnici co nejdříve!!! Může se stát, že na soustředění nepojedou, ale do Litic na závody ano (např. Monika?).

| | | | |
|--------------------|----------------------------------|---|---|
| 8. 9. – 9. 9. 2018 | 3. ČP LB Ž+D+D | Vytrvalostní závod, Sprint | Jilemnice – nový areál |
| 15. 9. 2018 | Superkvalifikační závod – oblast | Sprint | Jablonec n.N.- poslední možnost bodů na MČR |
| 22. – 23. 9. 2018 | M ČR žactva | Sprint, Štafetový závod, Závod s hromadným startem | Staré Město pod Landštejnem |
| 29. – 30. 9. 2018 | M ČR D+D | Sprint, Štafetový závod dvojic, Závod s hromadným startem | Nové Město na Moravě |

Účastníci soustředění - ti, kteří potvrdí účast do čtvrtka 2. 8. – to začínají prázdninové tréninky a tak mohou potvrdit účast ještě na tréninku!

Z trenérů tu snad budou všichni, pomocníky možná budeme občas potřebovat – hlavně řidiče na dopravu. Budeme řešit aktuálně nejen podle programu, ale i podle počasí! Nebudeme totiž trénovat jen v našem areálu, ale chceme jezdit na kolečko do Vesce, kromě střelby a běhání budeme jezdit na kole a kolečkových lyžích (pokud by někdo neměl, tak na inline bruslích). Přesný program ještě zašleme. Každý si kolo i kolečkové lyže může přivést i předem a nechat v naší budově. Jisté ale je, že v každém dni bude i střelba v klidu a střelba po zatížení a běh. A koupaliště, cvičení pilates se Zuzkou, závod v orientačním běhu. Ale také odpočinek, hry, ohničky - nezapomeňte také na kytaru, pokud na ni hrajete.

Ubytování: Na povlečených postelích v naší budově.

Jídlo: V naší jídelně, případně venku

Další program (kromě výše uvedeného):

Co to bude stát: Na soustředění přijďte s 500,- Kč, které odevzdáte na jídlo a dalších cca 300,- Kč si nechte na vstupy, pití a případné jídlo při našich výletech mimo biatlonový areál.

Dopravu vyúčtujeme podle skutečnosti po soustředění – určitě to nebude nic hrozného.

PŘEDBĚŽNĚ PROGRAM A ORGANIZACE

Sraz v pondělí v 9,00 v našem areálu, ukončení v pátek v 16 hodin v našem areálu.

A úplné zakončení soustředění: V neděli u ohničku i s rodiči velký mejdan od 16 hodin.

Odjezd na sobotní závody do Litic bude ještě upřesněn – zatím nejsou k dispozici propozice. Náklady na závody – 200,- Kč na dopravu + 50,- Kč startovné. Podle počtu účastníků bude možná potřeba ještě další řidič – hlase se. Stejně tak i Jilemnice další neděli – věříme, že si nový areál nenecháte ujít!

Denní řád:

- 7,00 Budíček, hygiena, snídaně
- 9,00 Začátek dopoledního tréninku nebo odjezd na trénink mimo areál
- 13,00 Oběd, polední klid
- 15,00 Odpolední trénink
- 19,00 Večeře, oheň, hry
- 23,00 Noční klid

Vybavení účastníků:

Hygiena, věci na spaní. Oblečení na běhání a na kolo a brusle (**povinně helma!!!** a chrániče na lokty a kolena), něco letního na pobyt a něco teplejšího pro případ chladnějšího počasí. Dále plavky, pláštěnka, boty na běhání, sandály (nebo jiné boty, než běžecké), pantofle dovnitř.

Jídlo s sebou není třeba, ale pokud maminky napečou něco k snídani pro všechny – bereme (je možné dopravit i během týdne, ale dejte vědět...).

Vedoucí soustředění: Tomáš Regner

Plánovač: Milan Regner (pište všechny požadavky, potvrzení účasti závodníků i trenérů mire@vrchlickeho.cz)