

Pokyny soustředění SCD

TK Horní Jelení 17.5. - 19.5. 2024

Ubytování: na postelích, [RZ Tramtáryje](#), Ostřetín 256 - vlastní spacák a polštářek (prostěradlo tam bude)

Strava: plná penze (začínáme v pátek večer, končíme v neděli obědem) + pitný režim

S sebou: věci na běhání 2x + oblečení na sprint, buzola, SI čip, popisník, svačina na pátek
láhev na pití, psací potřeby, přezůvky, průkaz zdravotní pojišťovny, hodinky, batůžek, ...

Cena: uhrazená platba na účet MSK (viz předchozí mail)

Program – Horní Jelení – uvedené časy jsou orientační:

pátek: **do 16:00 hod příjezd RZ Tramtáryje**, ubytování

17:00 hod start tréninku – middle (SI)

19:15 hod večeře

20:00 hod rozbor tréninku, příprava na OŽ

Sobota: 8:00 hod snídaně

10:00 hod start [OŽ v Horním Jelení](#) dle startovky

12:30 hod oběd

16:00 hod start – sprint v Horním Jelení (SI)

18:30 hod večeře

19:00 hod rozbor tréninků,

Neděle: 8:00 hod snídaně

9:30 hod trénink – hromadný start (SI)

11:30 hod balení, úklid

12:30 hod oběd

13.15 hod odjezd

Návrat domů – děti Vás budou telefonicky informovat, vyzvedněte si je na místě určení včas!

Rozdělení do aut: (řidiči s sebou kopii velkého technického průkazu, pokud nemám z minula)

Jana Vojta Špiller, Ondřej Podmol, Jan Hrouza, Jan Peňáz

Soňa Eva Létalová, Jana Létalová, Hynek Létal, Albert Klose, Katka Klose, Nina Chodurová, Magda Chudíková

Pavel Tomáš Berger, Lukeš Matěj, Franta Menzel, Maty Panna

Marek Maty Kawulok, Wit Maroszczyk, Tom Mokrosz, Lukáš Myslivec, Eli Skupieňová, Julie Srovnalová

Tomáš Gabka Horálková, Klára Urbánková, Judita Juračáková, Sofie Burešová

Tesy Eva Tesařová, Lucka Tesařová, Vojta Rinka, Matěj Strouhal

Odjezdy aut v pátek:

Jana (777896979) – z Opavy ve 12:00 Statková 3, ostatní dle telefonické domluvy

Soňa (733614363) – Frýdek Místek – parkoviště Tesco dle domluvy cca ve 12:30

Pavel (604569405) – z Ostravy Jičínská 280/9, dle domluvy

Tomáš (732400101) - z Ostravy a z Frýdku od Tesca dle domluvy

Marek (702211426) - dle domluvy z Třince

Tesy (608718019) - dle domluvy z Hlučína a event. z Opavy

Informace – Kostková Jana - 777 896 979

Štětinský Pavel - 604 569 405