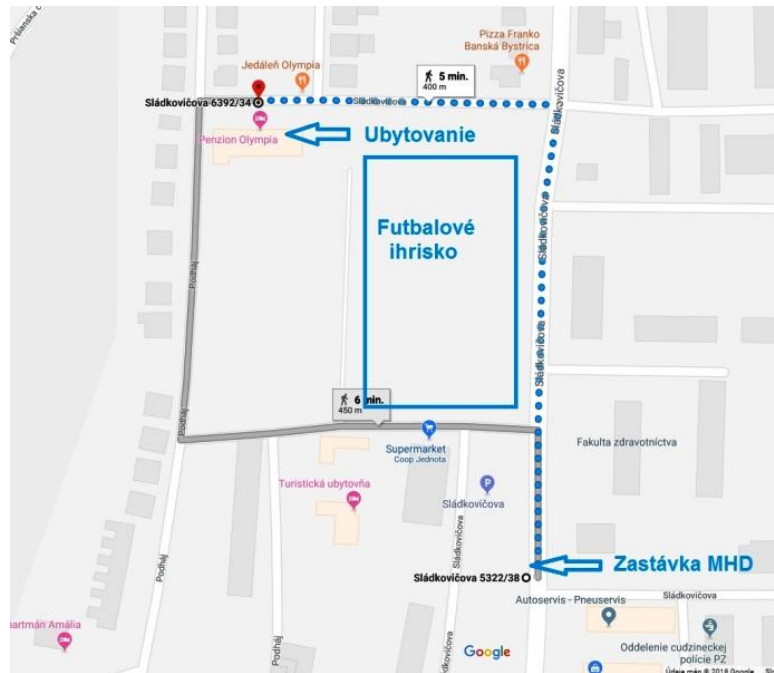


POKYNY

Otvorené sústreďenie výberu juniorov SR v Orientačnom behu

- Dátum:** 22. - 25. 11. 2018
- Miesto:** Penzión Olympia, Banská Bystrica
- Ubytovanie:** Penzión Olympia, Sládkovičova 34, Banská Bystrica, www.penzionolympia.sk
- Zraz:** Vo štvrtok 22.11.2018 v mieste ubytovania od 17:00 do 18:00
- Platby:** Záloha za ubytovanie a stravu sa bude vyberať vo štvrtok večer. Majte so sebou pripravené peniaze.
- | | | |
|-------------|---------------|------------------------------|
| Ubytovanie: | 16 € + 1 € | osoba/noc + mestský poplatok |
| Raňajky: | 3,50 € | formou bufetového stola |
| Obed: | 3,60 - 4,20 € | podľa dennej ponuky |
| Večera: | 5,90 € | výber z dvoch druhov jedál |
- Vyúčtovanie:** Penzión nám vystaví doklady podľa potreby. Buď ako jednotlivcom, alebo aj na kluby. Buď pokladničný doklad, alebo aj faktúra. Takže ak má klub záujem o jeden doklad, za všetkých zúčastnených z jeho klubu, nech týmto poverí niekoho z účastníkov a dá mu potrebné fakturačné údaje pre vytvorenie faktúry. Prípadne nech pošle žiadosť s údajmi na môj mail, uvedený nižšie v dokumente, kde uvedie fakturačné údaje, a mená účastníkov za ktorých vyúčtovať doklad.
- Doprava:** Účastníci cestujúci vlakom, alebo autobusom sa na miesto ubytovania dostanú trolejbusovou linkou MHD číslo 2, rovnako z autobusovej stanice, aj hlavnej vlakovej stanice / sú na rovnakom mieste /. Cesta trvá cca 15 minút.
Rovnakou trolejbusovou linkou číslo 2 sa tam dostanú aj z malej vlakovej stanice. Odtiaľ trvá cesta cca 8 minút.
Cestovné je v cene 0,70€ za osobu a jazdu.
Vystúpiť treba na zastávke Podháj, SZU. Odtiaľ pešo smerom naspäť cca 400 m okolo futbalového ihriska až do penziónu. Vid' mapka.



Upozornenie: Prosím o dôsledné dodržovanie čistoty na penzióne. **Zákaz vstupu v obuvi s kovovými hrotmi a špinavej obuvi.** V jednoduchosti, vyzúvajte sa a očistite sa od hrubej špiny z lesa a tréningov pred vstupom do penziónu. **Hrubú nečistotu odstraňujte zo seba skôr, než priamo pred vchodovými dverami penziónu.** Ideálne hneď po vybehnutí z lesa v dostatočnej vzdialenosti od penziónu.

Výbava: Oblečenie, plus veci a potreby na dvojfázové tréningy v orientačnom behu, SI čip, buzola, čelovka, fixky na zakresľovanie postupov, obyčajná ceruzka.

Program: Štvrtok 22. 11.

18:30 spoločný večerný klus, zoznámenie s okolím + strečing
 19:30 večera
 20:30 úvodná porada k sústreďeniu, vyzbieranie platieb za ubytovanie a stravu
 22:00 večierka

Piatok 23. 11.

06:30 budíček
 06:45 ranná rozcvička
 07:15 raňajky
 09:00 test 1500m na dráhe + nácvik techniky behu + odbočky, tréning na koncentráciu
 12:00 obed
 14:45 mapový tréning - middle, mapa 1 : 10 000
 18:00 večera
 19:00 technicko - taktická porada k sezóne 2019
 22:00 večierka

Sobota 24. 11.

- 06:30 budíček
- 06:45 ranná rozcvička
- 07:15 raňajky
- 09:00 HROB - horský orientačný beh, mapa 1 : 15 000, dvojčlenné tímy, juniori a dospelí prípadne aj ako jednotlivci
- 13:00 obed
- 16:30 Nočná mapová hra, dvojčlenné tímy, voľný výber na mestskej mape s časovým limitom
- 19:00 večera
- 20:00 rozborov postupov
- 22:00 večierka

Nedeľa 25. 11.

- 06:30 budíček
- 06:45 ranná rozcvička
- 07:15 raňajky
- 09:00 mapový tréning - šprintové okruhy 2x, labyrint 3x
- 12:00 obed
- 13:00 odchod domov

Informácie: Štefan Šurgan, 0915 424 269, surgy@seznam.cz

Poznámka: Účastníci sa zúčastňujú sústredenia na vlastné riziko a na vlastnú zodpovednosť. Každý účastník sústredenia berie na vedomie spracovanie jeho osobných údajov v rozsahu meno, priezvisko, klubová príslušnosť a kategória za účelom administrácie, organizácie, propagácie a zverejnenia výsledkov tréningov sústredenia. Podrobné informácie k spracovaniu osobných údajov sú uvedené v dokumente Ochrana osobných údajov, ktorý je zverejnený na internetovej stránke Slovenského zväzu orientačných športov. Počas sústredenia budú vytvárané fotografie a videá, ktoré môžu byť zverejňované. Každý účastník svojím prihlásením, a zúčastnením sa sústredenia súhlasí s ich zverejňovaním. V prípade, že účastník sústredenia nesúhlasí so zachytením jeho podobizne a jej následným zverejnením, túto skutočnosť má možnosť kedykoľvek oznámiť priamo fotografovi, či kameramanovi.