POKYNY

Zimní soustředění
SCM/TSM JO 2024

Termín:	**pátek 19. 1. – neděle 21. 1. 2024**
Místo:	Jizerské hory Penzion Polubný (web, Mapy.cz)
Doprava:	Není organizována. Pro domluvu případných spolujízd využijte organizační tabulku dopravy. Pokud budete mít problém dostat se na soustředění, napište.
Příjezd:	V pátek 17.30 na Penzion Polubný
Program:	**pátek večer:** volitelně výklus, po večeři přednáška o mazání a údržbě lyží **sobota dopoledne:** mapový trénink - hromaďák **sobota odpoledne:** běžky - výjezd se zařazením nácviku techniky, hry na běžkách **sobota večer:** přednáška od Honzy Petržely **neděle dopoledne:** dlouhý výjezd na běžkách po dvojicích s mapou
Strava:	obědy+večeře zajištěny **snídaně každý ve své režii! Na ubytování je plně vybavená kuchyně (**https://penzion-polubny.penzion.cz/galerie/**).** Od páteční večeře do nedělního oběda
Ubytování:	pokoje s povlečením, kuchyně plně vybavená (k dispozici jsou též mikrovlnky, trouba, rychlovarná konvice, lednice), sauna https://penzion-polubny.penzion.cz/galerie/
Terén:	pravý jizerskohorský, zasněžený mapový trénink na Dupandě: břidlicový podklad, členitý terén s množstvím detailů
Cena:	1400 Kč za celé soustředění 300 Kč pro členy TSM 500 Kč pro členy SCM V ceně je zahrnuto ubytování, strava, mapové podklady, tisk map. Platba v hotovosti na soustředění nebo po dohodě faktura na klub.

Co s sebou: **čelovka**, buzola, **čip**, mapník (formát A4), běžecké oblečení do lesa, hřebovky, teplé oblečení (čelenka, čepice), oblečení na pobyt v místnosti, přezůvky, hygienické potřeby, psací potřeby (červená fixa, barevné pastelky), **GPS hodinky,** nabíječka na hodinky
běžky na skate/klasiku, hůlky, boty na lyže, vosky, oblečení na lyže, bidon/termoska, ledvinka/batůžek, (mapník na LOB, kdo má)
ručník/prostěradlo do sauny, pokud o saunování stojíte :)

Program soustředění

PÁTEK

Volitelný krátký výklus po příjezdu (odp.)

Jak si namazat lyže (večer)

SOBOTA

Hromaďák - Dupanda (dop.)

Mapa: Dupanda, 1 : 10 000, e = 5 m, stav 9/2021
Tratě: DH16 4,1 km
DH18 5,3 km
Typ tréninku: farstovaná trať s hromadným startem
Ražení: Sportident
Důraz klást na: **soustředěnost po celý trénink, záchytné body**

Výjezd na lyžích — Jizerky (odp.)

Podle aktuální úpravy tratí se vydáme buď rovnou od chaty nebo popojedeme auty na Souš nebo Jizerku. Zařadíme cvičení na zlepšení techniky běžeckého lyžování a pokud najdeme vhodný plácek, tak si zahrajeme nějaké hry na běžkách.

Rozbor postupů - hromaďák (večer)
Přednáška - Honza Petržela: "Jak začlenit běžecké lyžování/LOBy do přípravy" (večer)

NEDĚLE

Jizerská 3hodinovka (dop.)

Mapa: Jizerská magistrála, 1 : 50 000, e = 10 m

Typ tréninku: scorelauf ve dvojicích na běžkách