

POKYNY

Zimní soustředění SCM/TSM JO 2025

- Termín:** pátek 10. 1. – neděle 12. 1. 2025
- Místo:** Jizerské hory
Chata Centrum Bedřichov ([web](#), [Mapy.cz](#))
- Doprava:** Není organizována. Pro domluvu případných spolujízdy využijte organizační [tabulku dopravy](#). Pokud budete mít problém dostat se na soustředění, napište.
- Příjezd:** V pátek 15.15 na Chatu Centrum Bedřichov
Kdo nestihá tento čas, tak doražte tak, ať stihnete večeri v 17.30!
- Program:**
pátek odpoledne: běžky cca 1h před večeri
pátek večer: Přemek Lankaš: oxygen advantage
sobota dopoledne: výjezd na běžkách
sobota odpoledne: nácvik techniky, hry na běžkách
sobota večer: "Kdo maže, ten jede" aneb jak na to
neděle dopoledne: výjezd na běžkách po dvojicích na 3h
- Strava:** plná penze (pá večere - ne oběd)
S sebou si **nezapomeňte vzít tyčinky** apod. na běžkařské výjezdy
- Ubytování:** pokoje s povlečením
- Cena:** 2400 Kč za celé soustředění
příspěvky pro SCM a TSM budou upřesněny na soustředění
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, 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)
karimatka
- Ostatní: Stáhněte si a dopředu vyzkoušejte jednu z mobilních aplikací na měření SPO2 (např. Pulse Oximeter, Oxygen tracking, Oxygen monitoring, Pulse Oximeter Tracker & Info)**