

# Pokyny

## Otvorené sústredenie výberu juniorov SR v orientačnom behu

- Dátum:** 7. 5. - 12. 5. 2019
- Miesto:** 7. 5. - 10. 5. 2019 - Rekreační zařízení ARA, Malá skála 513, Česká Republika  
<https://www.ara-agentura.cz/>
10. 5. - 12. 5. 2019 - Penzion Brněnka, Žárovská 10, Velké Losiny, Česká Republika  
<http://penzionbrnenka.cz/>
- Ubytovanie:** **Malá Skála - s plnou penziou do 1800,-CZK za osobu na celý pobyt** ( presná cena až na mieste, podľa využitia služieb )  
**Velké Losiny - s polpenziou do 900,-CZK za osobu na celý pobyt** ( presná cena až na mieste, podľa využitia služieb )  
**Platiť sa bude v Českých korunách v hotovosti na mieste. Prosím, majte peniaze zmenené a pripravené!**
- Náklady:** Náklady si účastníci hradia sami z vlastných prostriedkov, prípadne z prostriedkov klubov, alebo CTM.
- Vyúčtovanie:** Každý účastník si uhradí ubytovanie a stravu sám za seba. **Prosím dohodnite sa po skupinách v kluboch, či CTM nech na ubytovaniach neplatíte po jednom, ale za skupiny. Nemusia nám tak vystavovať zbytočne nadmerný počet účtov, čo je pre nich komplikovanejšie, a v konečnom dôsledku aj pre Vás, nakoľko to zaberá kopec času, ktorý môžete využiť radšej na regeneráciu. Ďakujem za pochopenie.**
- Cestovné a iné náklady:** **paušálne 65,- € za osobu za celé sústredenie. Vyplatíte mne v Eurách v hotovosti počas sústredenia.** Ja z toho následne vyplatím dopravu.
- Iné:** na sústredení budete potrebovať buzolu, SI čip, mapník, veci na dvojfázové mapové tréningy.  
**!!!Bude potrebná aj tréningová obuv do lesa bez klincov, nakoľko povolenie absolvovať tréningy v CHKO Český Ráj máme len za tejto podmienky!!!**  
Na tréningy si noste **aj komplet suché veci na prezlečenie po každom tréningu na mieste.** Budeme dochádzať autami 10-40 km ďaleko, a nie je rozumné a zdraviu prospešné po tréningu čakať na odjazd, či byť cestou domov v aute spotený a mokrý!!! **Takisto udržiňte maximálnu čistotu v autách pri preprave. Prezliekajte sa, a špinavé veci a obuv si uložte ešte pred vstupom do áut tak, aby ste v autách nezanechávali špinu.**
- Upozornenie:** všetky tréningy budú merané Sport Identom, nezabudnite si na každý tréning vziať svoj SI-čip  
**Všetci by ste mali mať uzavreté poistenie liečebných nákladov v zahraničí, nakoľko Česká republika, aj keď nám to tak často neprípadá, zahraničím je.**

**Program:** Utorok 07. 05.

15:00	príchod - <b>najneskôr do 15:00</b> , ubytovanie sa
16:30	odchod na mapový tréning - Šprint <b>obuv bez klincov</b> , behá sa v mestskej zástavbe a priľahlom parku
19:30	večera
20:00	porada, vyúčtovanie, administratíva, rozbor
22:00	večierka

Streda 08. 05.

06:30	budíček
06:45	ranná rozcvička
07:30	raňajky
08:30	odchod na mapový tréning - Middle <b>OBUV BEZ KLINCOV, CHKO Český Ráj!!!</b>
12:00	obed
14:30	odchod na mapový tréning - Long <b>OBUV BEZ KLINCOV, CHKO Český Ráj!!!</b>
18:30	večera
19:30	porada, rozbor
22:00	večierka

Štvrtok 09. 05.

06:30	budíček
06:45	ranná rozcvička
07:30	raňajky
08:30	odchod na mapový tréning - Middle obuv bez obmedzení
12:00	obed
14:30	odchod na mapový tréning - Návik štafiet obuv bez obmedzení
18:00	večera
19:30	porada, rozbor
22:00	večierka

Piatok 10. 05.

07:30	raňajky
09:00	aktívna regenerácia ( teambuildingový program )
12:00	obed
13:00	odchod do Šumperka
16:00	príchod do Šumperka, ubytovanie sa
18:00	večera
19:00	porada
22:00	večierka

### Sobota 11. 05.

07:00	raňajky
08:30	odchod na preteky ČP v šprinte
10:00	Štart 00 - preteky ČP v šprinte Program medzi pretekmi dohodneme v piatok večer. Obed si zabezpečujete individuálne, keďže každý štartuje v inom čase a nevieme, či sa budeme stíhať vrátiť na penzión, neobjednával som ho.
16:00	Štart 00 - preteky ČP štafiet
19:30	večera
20:30	porada
22:00	večierka

### Nedeľa 12. 05.

07:00	raňajky
08:00	odchod na preteky ČP štafiet. Už kompletne zbalený
10:00	štart 00 - preteky ČP štafiet
??:??	Obed individuálne, presný čas odjazdu domov dohodneme v sobotu večer na porade

## **INFORMÁCIE K DOPRAVE**

### **Auto Chupčo**

- zraz odporúčam na železničnej stanici v Žiline kam sa Gabika Trepáčová a martinčania dostavia po vlastnej osi.
- odchod zo Žiliny by mal byť najneskôr o 9:00, aby ste do 15:00 boli na mieste ubytovania.

### **Auto Adam**

- miesto zrazu v Košiciach, kde Vás Adam naberie, si dohodnite medzi sebou
- odchod z Košíc by mal byť najneskôr o 6:30, aby ste do 15:00 boli na mieste ubytovania.

### **Auto Ela, auto Monika, auto Dávo**

- dopraví sa podľa svojho programu

### **Veľké Auto**

- vyrazí z B.Bystrice o 6:30. Bystričania budú nastupovať na parkovisku pred športovou halou na Štiavničkách
- pred siedmou naložíme Petra Krnáča na pumpe vedľa diaľnice pri Budči
- účastníci z Bratislavy, Pezinka a okolia cestujúci veľkým autom sa dostavia na železničnú stanicu v Pezinku, kde bude zraz o 9:00

## Rozpis dopravy

Meno	Priezvisko	Registr. Č.	Auto	Poznámka
Richard	Sláma	TKE0303	Adam	
Michal	Kurák	TKE0101	Adam	
Tomáš	Mušinský	TKE9301	Adam	
Adam	Tysz	TKE8703	Adam	
Michal	Krajčík	TKE8704	Adam	Tam ide z KE, naspat ide do BA
Jozef	Wallner	BBA6812	Dávo	Pride neskoro vecer 7.5.
Marian	Dávidík	BBA7713	Dávo	Pride neskoro vecer 7.5.
Michaela	Patassiová	FBA0252	Ela	Pride neskoro vecer 7.5.
Filip	Kubina	SKS8901	Ela	Pride neskoro vecer 7.5.
Ela	Sedileková	HBB9352	Ela	pride neskoro vecer 7.5.
Peter	Mižúr	FBA9101	Ela	Pride neskoro vecer 7.5.
Martin	Knor	ZMT0201	Chupčo	
Matúš	Oravec	ZMT0101	Chupčo	
Jakub	Chupek	VZA9901	Chupčo	
Gabriela	Trepáčová	VZA0351	Chupčo	
Monika	Molnárová	BBA9451	Monika	Pride az 8.5. vlastnou dopravou
Dušan	Sláma	TKE9801	Veľké auto	cestuje z Pezinka, potom sa vracia do Kosic
Simona	Mihaličová	TKE0551	Veľké auto	cestuje z Pezinka, potom sa vracia do Kosic
Ľuboslava	Weissová	TKE0252	Veľké auto	cestuje z Pezinka, potom sa vracia do Kosic
Sandra	Ivanková	TKE0253	Veľké auto	cestuje z Pezinka, potom sa vracia do Kosic
Tomáš	Šipoš	SPE0311	Veľké auto	
Adam	Havlík	SPE0201	Veľké auto	
Matúš	Šimo	SPE0107	Veľké auto	
Ema	Havlíková	SPE0451	Veľké auto	
Natália	Ježíková	SPE0454	Veľké auto	
Adam	Jonáš	BBA0101	Veľké auto	
Štefan	Šurgan	HBB7905	Veľké auto	
Daniel	Pompura	TBB0101	Veľké auto	
Viktória	Kostercová	SKS0251	Veľké auto	
Maximilián	Kubik	RBA0303	Veľké auto	
Michal	Schenk	RBA0201	Veľké auto	
Tobiáš	Goldschmidt	RBA0003	Veľké auto	
Tamara	Miklušová	RBA0252	Veľké auto	
Dorota	Šmelíková	RBA0251	Veľké auto	
Jakub	Dekrét	EBB9902	Veľké auto	
Peter	Krnáč	VIA7701	Veľké auto	
Veľké	Auto		Veľké auto	
Martin	Roháč	TKE0301	x	pricestuje len na preteky do Šumperka s TKE

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

**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.