



Program soustředění LODM 2017

28. - 30. 4. 2017 v Prachaticích

- Účastníci: širší nominace JČKAS LODM 2017
Místo konání: Městský stadion Prachatice, ul. U stadionu
Ubytování: Domov mládeže při VOŠ sociální a SPŠ, Zlatá stezka 139, Prachatice
Stravování: Domov mládeže při VOŠ sociální a SPŠ, Zlatá stezka 139, Prachatice
Cena: JČKAS s podporou Jihočeského kraje hradí ubytování a stravování
Doprava: zajistí každý sám
Cíl soustředění: vytvořit kolektiv a, podle pohybových předpokladů pro jednotlivé disciplíny, udělat předvýběr na LODM.
- Sraz: 28. 4. 2017 v 15:45 u Městského stadionu
Konec: 30. 4. 2017 v 13:00 u Domova mládeže
- Vybavení sebou: sportovní oblečení a obuv na trénink na venkovním stadionu (včetně treter) a v hale (dostatek náhradního oblečení pro případ špatného počasí, tenisky do haly a tenisky pro běhání na stadionu), osobní věci pro ubytování, přezůvky na ubytovnu, láhev na pití, hygienické potřeby, léky, kopie průkazu zdrav. pojišťovny, kapesné. **Oštěpaři: oštěp.**
- Poznámka: během soustředění proběhne fotografování každého účastníka pro atletický pas (akreditace) na LODM.

Pro organizační otázky kontaktujte Vašeho trenéra nebo organizátora: Urs Gysel (tel. 602 701 306, e-mail: ugysel@centrum.cz).

Místní organizace Antonín Pilát: tel: 777 266 766, e-mail: atletika@topi.cz

Harmonogram

pátek 16:00-16:30 společné rozcvičení
16:30-17:15 blok I
17:15-18:00 blok II
18:00-19:00 ubytování
19:00 večeře
22:00 noční klid

sobota 8:00 snídaně
9:30-10:00 společné rozcvičení
10:00-11:00 blok III
11:00-12:00 blok IV
12:30 oběd
15:30-16:00 společné rozcvičení
16:00-17:00 blok V
17:00-18:00 blok VI
19:00 večeře
22:00 noční klid

nedělí 8:00 snídaně
9:30-10:00 společné rozcvičení
10:00-11:00 blok VII
11:00-12:00 blok VIII
12:30 oběd
do 13:00 balení, úklid pokojů



Skupiny budou tvořeny dle hlavní disciplíny.

Disciplína

Odpovídá

sprint
překážky
výška
dálka
běhy
míček / oštěp
koule