



## Pozvánka na nominační soustředění ŽDR

**Datum konání:** **27.5. - 30.5.2016 (změna pátek-pondělí oproti původnímu plánu)**

**Místo konání:** Škola v přírodě SKLÁRNA, Nový Dvůr 26, 331 65 Žihle

**Stravování:** zajištěna plná penze, od páteční večere, končí se pondělním obědem

**Příjezd:** pátek 27.5.2016 do 19 hod  
**Odjezd:** pondělí 30.5.2016 cca 15 hod

**Doprava:** zajistí a hradí vysílající oddíl  
(může být zpětně proplaceno dle cestovních dokladů a finančních možností AROB)

**Účast:** **na soustředění je možné přihlásit i závodníky nezařazené do užšího i širšího kádru ŽDR 2015**  
(kapacita omezena na počet lůžek na jednom patře ŠvP)

**Spoluúčast:** - základní i širší kádr ŽDR má účast na soustředění plně hrazenou  
- samoplátci **400 Kč/den** (v případě volné kapacity, nutná domluva s trenérem ŽDR)

**Cíl soustředění:** nominační závody a metodická příprava na EYAC v Norsku

### **Předběžný program soustředění:**

Pátek příjezd, večere 19:00

#### Sobota

- **nominační závod - 144 MHz**
- **nominační závod - 3,5 MHz**

#### Neděle

- **nominační závod - 144 MHz**
- **tréninkový závod - 3,5 MHz**

#### Pondělí

- **nominační závod Sprint - 3,5 MHz**
- **vyhodnocení soustředění**

### **Nezapomenout vzít sebou:**

min. 2x komplet věci na běhání, věci na převlečení, min 1x rezervní boty, teplé oblečení na celý den venku, věci osobní hygieny, láhev na pití, **přezůvky**, rukavice, čepice, pláštěnka, přijímače na obě pásma, čip SI, sluchátka, nabíječka, mapník, buzola, pouzdro na kartičku, hodinky, tužka na kreslení záměrů, blok na poznámky, psací potřeby, tréninkový deník pokud mate zavedený.

### **Přihlášky:**

**do 19.5.2016 e-mailem na adresu : [turskyj@gmail.com](mailto:turskyj@gmail.com) a v kopii na [arob@ardf.cz](mailto:arob@ardf.cz) ; bez přihlášení se nelze akce zúčastnit, v přihlášce uveďte rovněž způsob dopravy, čas příjezdu i plánovaného odjezdu.**

V Hradci Králové 6.5.2016

Juraj Turský  
Trenér ŽDR