



## Pozvánka na 2. tréninkové soustředění ŽDR

Termín konání : 14-17.4.2022

Místo konání : Milovy

Ubytování : Penzion U Šlechtičen, Milovy 1, 592 02 Sněžné - Milovy

Stravování : plná penze (začíná ve čtvrtek obědem, končí v neděli obědem)

Doprava : zajišťuje vysílající oddíl ROB

Program : čtvrtek 14.4.2022

příjezd do 13 hod, oběd  
odpoledne – trénink 80 m (klasika)  
večer – kondiční trénink (vedení, plánování, vyhodnocení)

pátek 15.4.2022

dopoledne – trénink 2 m (klasika)  
odpoledne – trénink 80 m + OB (relace 30 sec)  
večer – technika zaměřování

sobota 16.4.2022

dopoledne – trénink 2 m (krátká)  
odpoledne – trénink – sprint + OB (dvojboj)  
večer – taktika (postupy na trati)

neděle 17.4.2022

dopoledne – trénink 2 m (klasika – povinný postup)  
odpoledne - odjezd

Covid 19 : negativní AG test při příjezdu

Přihlášky : do 5.4.2022 písemně na [umy@seznam.cz](mailto:umy@seznam.cz) a [arob@ardf.cz](mailto:arob@ardf.cz); uveďte čas příjezdu

Seznam pozvaných:

### Kategorie D14 (9)

Novotná Karolína	FTU0853
Endrštová Magdaléna	ASP0854
Sobotová Veronika	AFK0851
Doubravová Hana	DCH0857
Riedlová Karolína	DCH0856
Fryšová Žaneta	DCH0959
Fryšová Zuzana	DCH1151
Exnerová Petra	ASP1151
Naňková Zuzana	AFK1055

### Kategorie D16 (6)

Doubravová Barbora	DCH0657
Novotná Kristýna	DCH0655
Polišenská Kateřina	GBM0768
Fryšová Andrea	DCH0760
Hendrichová Aneta	AFK0753
Němečková Eliška	DCH0765

Asociace rádiového orientačního běhu České republiky z.s.  
Zátopkova 100/2, 160 17 Praha 6 Strahov  
IČ: 48546437, Městský soud Praha sp.zn. L4856  
e-mail: [arob@ardf.cz](mailto:arob@ardf.cz), [www.ardf.cz](http://www.ardf.cz)  
sekretariát : tel. 602220024



---

**Kategorie M14 (6)**

Tollar Michal	GBM0814
Hořejší David	FPA0801
Exner Tomáš	ASP0807
Vlasák Šebastián	FPA0903
Hamouz Ondřej	ASP1004
Hamouz Martin	ASP0906

**Kategorie M16 (9)**

Habel Jakub	ELB0601
Pajskr Jan	ASP0604
Tollar Jan	GBM0615
Nikodém Ondřej	DCH0606
Plevný Albert	DCH0711
Bruckner Filip	DCH0714
Hrubý Vít	GBM0707
Zajger David	FTU0702
Drozd Mikuláš	ELB0706

**Realizační tým:**

Miroslav Vlach, Vlasta Vlachová, Blanka Adámková, Zdeněk Fryš, Tereza Fryšová, Jan Michalec.

V Chebu dne 1.4.2022

Miroslav Vlach  
trenér ŽDR