

Asociace rádiového orientačního běhu České republiky z.s.  
Zátokova 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



## Pozvánka na 2.tréninkové soustředění SCM ROB

Datum konání : 28-31.3.2024  
Místo konání : Doksy

Ubytování : Lesní hotel Doksy  
Stravování : celodenní (začíná ve čtvrtek večer, končí v neděli obědem)

Příjezd : čtvrtek 28.3.2024 do 19.30 hod, odjezd v neděli 31.3.2024 v cca 13 hod  
Doprava : zajišťuje vysílající oddíl

Přihlášky : do **19.3.2024** na adresu [umy@seznam.cz](mailto:umy@seznam.cz) a [arob@ardf.cz](mailto:arob@ardf.cz)  
v přihlášce uveďte čas příjezdu, příp. odjezdu

Program : čtvrtek 28.3.2024 do 19.30 h příjezd, večere, organizační záležitosti  
pátek 29.3.2024 dopoledne – trénink 144 MHz (klasika)  
odpoledne – trénink 3,5 MHz (krátká)  
večer – orientační příprava v ROB  
sobota 30.3.2024 dopoledne – trénink 3,5 MHz (klasika)  
odpoledne – trénink 144 MHz (krátká)  
večer – psychologická příprava v ROB  
neděle 31.3.2024 dopoledne – trénink 3,5 MHz (sprint)  
odpoledne – odjezd

Vybavení :  
přijímače na obě pásma s příslušenstvím, mapník, tužka, hodinky, buzola, SI čip, výkaz tréninků za 1-5.tréninkový cyklus, věci na běhání, věci na převlečení, věci na spaní a osobní hygienu.

Platba : bude upřesněno do konce termínu přihlášek

### Seznam pozvaných:

D14 – Zuzana Naňková, Petra Exnerová, Simona pešková, Zuzana Fryšová, Julia Barusová, Kateřina Machačová, Lenka Mlynářová, Ema Fučíková,  
D16 – Veronika Sobotová, Magdaléna Endrštová, Kristýna Říšská, Karolína Riedlová, Žaneta Fryšová, Hana Doubravová, Karolína Novotná,  
M14 – Ondřej Hamouz, Ilja Sljadněv, Radim Lahučký,  
M16 – Kryštof Cink, Tomáš Exner, Štěpán Pajskr, Nguyen Huu Thang, Šebastián Vlasák, David Hořejší, Matěj Kutek, Jáchym Pešek, Jakub Jiroutek

### Realizační tým:

Miroslav Vlach, Vlasta Vlachová, Blanka Adámková, Zdeněk Fryš, Tereza Fryšová, Andrea Fryšová, (Daniela Trpáková, Ondřej Sládek, Daniel Svatek).

V Chebu dne 4.3.2024

Miroslav Vlach  
vedoucí SCM ROB