

Asociace ROB ČR
Zátokova 100/2
P.O.BOX 40
160 17 Praha 6 Strahov
IČ:48546437
tel.+420 777238227
e-mail: arob@cstv.cz
www.ardf.cz



žakovská příprava reprezentace

Zpráva z 1.soustředění ŽPR Praha 11-14.3.2010

Datum konání: 11-14.3.2010
Místo konání: Praha
Účast: viz prezenční listina

Ubytování: Základní škola, Praha 4, Jílovská 1100/16 – školní družina (spacák, karimatka)
Stravování: pátek – neděl plná penze

Příjezd: čtvrtek 11.3.2010 do 22 hod
Odjezd: neděle 14.3.2010 cca 14 hod

Program: tréninkové závody v ROB

Čtvrtek 11.3.2010		do 22 hod příjezd, ubytování
Pátek 12.3.2010	dopoledne	dohledávky 3,5 MHz
	odpoledne	postupy klasika 3,5 MHz
Sobota 13.3.2010	dopoledne	dohledávky 144 MHz
	odpoledne	postupy klasika 144 MHz
Neděle 14.3.2010	dopoledne	zákresy a dohledávka 3,5 MHz

Cíl soustředění:

Obnovit základní návyky práce s přijímačem, technika zaměřování, zákresy do mapy, orientace v mapě, dohledávka TX, postupy na trati.

Přednášky: taktická příprava před závodem, stravování a pitný režim.

Úrazy a ošetření:

Dan Voldřich – příjezdový den nevolnost, zvracení, v pátek ráno odeslán domů, předán rodičům,
Tomáš Lahučký – v pátek dopoledne uklouzl na ledu, uhořel se do hlavy – lékařské ošetření, 1 den klid,
Václav Hrubý – v sobotu dopoledne nevolnost, ponechán v klidu.

Celkové hodnocení:

Soustředění proběhlo bez závad a komplikací, cíl soustředění byl splněn.

Cheb 20.3.2010

Miroslav Vlach v.r.