

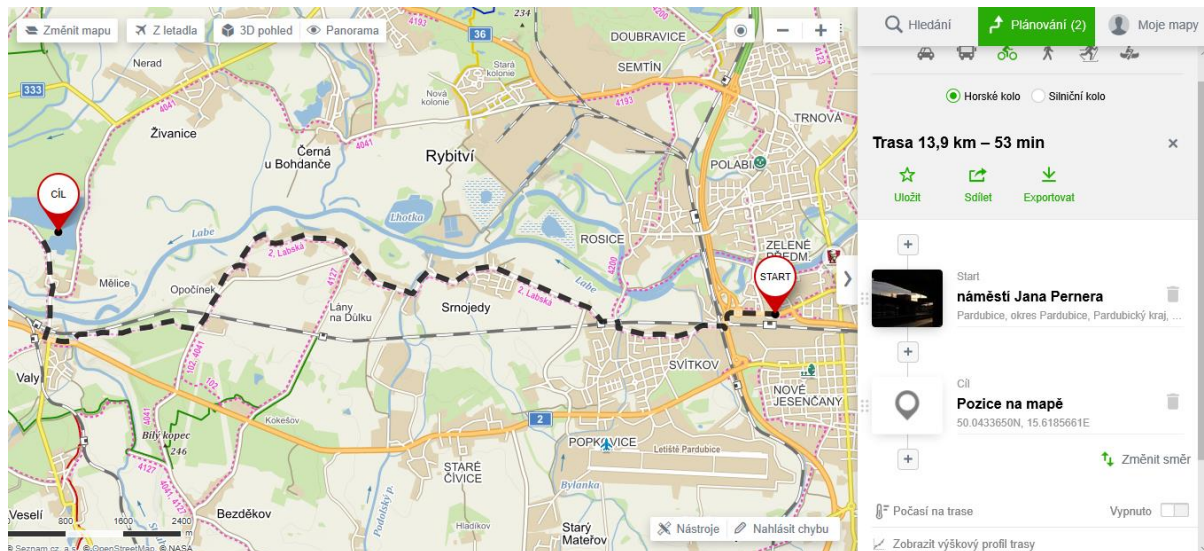
## Soustředění 06.-08.09.2019 (kolo+voda)

06.09.2019

Od 16:00 Sraz na Hlaváku a naložení batohů (autem trenéra)

16:41-17:33 vlak Praha-Pardubice

Cesta z Pardubic na Mělice



19:00-20:00 večere a stavění stanů

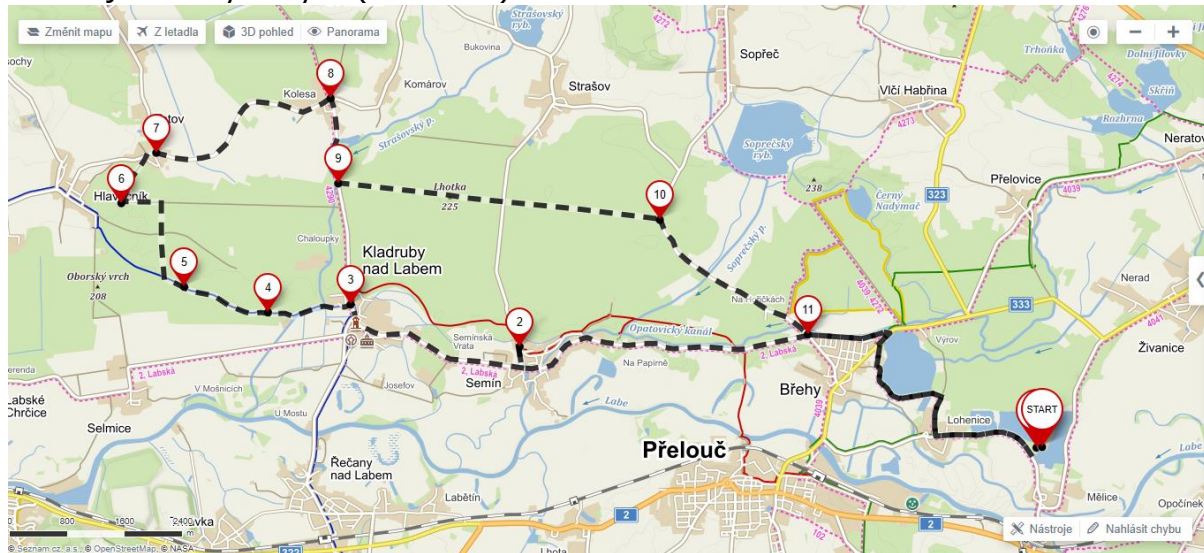
21:00 hygiena a ukládání do stanů

07.09.2019

7:30 rozcvička (běh+voda, 15 min)

8:00-9:00 snídaně + hygiena a příprava na kolo

9:00 odjezd na cyklo výlet (cca 30 km)



12:00 oběd (cestou na kolech) + přibližný návrat

12:00-14:00: klid

14:00 prezentace na 1 a 3 km

14:20 start na 1 km

15:50 start na 3 km

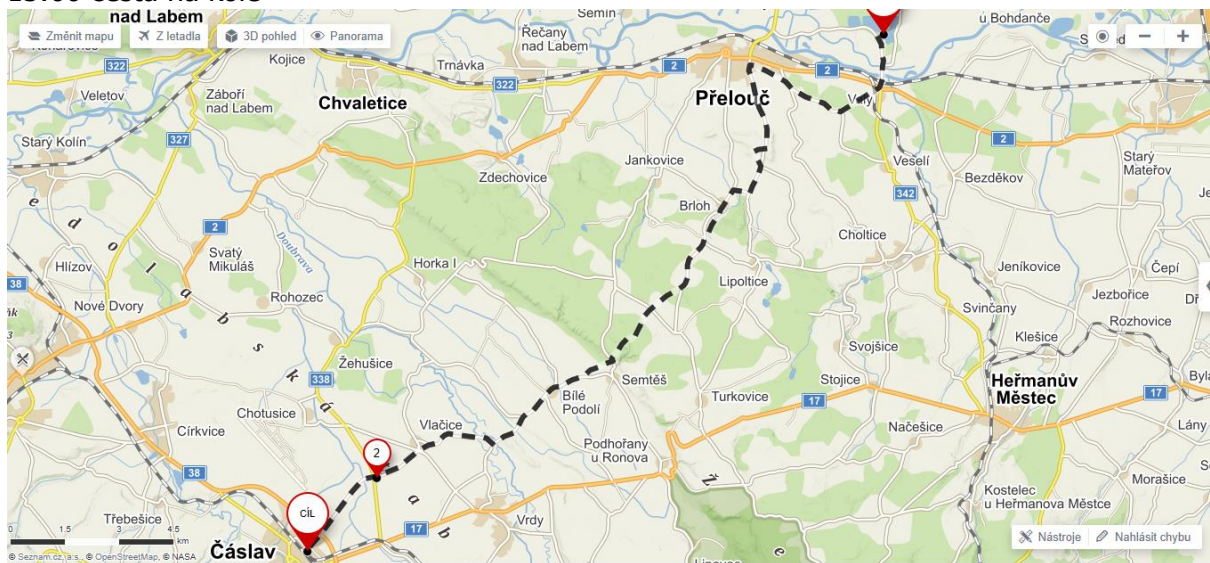
17:00-18:00 volno



18:00-19:00 večere  
19:00-20:30 večerní program  
21:00 hygiena a ukládání do stanu

### 08.09.2019

7:30 rozcvička (běh+voda, 15 min)  
8:00-9:00 snídane + hygiena  
8:30-9:30 prezentace  
9:00-11:00 běhací hry  
11:45 kontrola čísel  
12:00 start na 3 km  
15:00 cesta na kole



17:50-18:52 Čáslav-Pardubice  
18:50-19:52

Kemp: Loděnice Marin kemp  
Jídlo: maminky dle dohody  
Doprava: vlak  
Předběžná cena na dítě: 1.200,-