

Lyžařské soustředění:



Pláně - Packá bouda 17. - 21. prosince 2015

Odjezd:

busem ve čtvrtek 17. prosince v 15:31 z autobusového nádraží, sraz do 15:20
(bus bere lyže jen ve vaku, takže se domluvte, ať nemusí brát vak každý)

Příjezd:

busem v pondělí 21. prosince nejpozději do 14:30 na autobusovém nádraží

Ubytování:

na Packé boudě, na postelích ve vlastních spacácích

Stravování:

společné vaření – odborný dozor zajištěn (teplá strava po celý den)

Program soustředění:

příprava na LOB – lyžování (bruslení), mapová příprava, všeobecná kondiční příprava, hry – náročnost přípravy bude upravena podle věku a výkonnosti závodníků (dvě až tři tréninkové skupiny)

S sebou:

lyže – **NUTNÉ**, nějaké parafiny, věci na běhání (boty atd.), přezůvky, baterka, fixa (nikoli vypsaná), společenské hry (pálky na ping-pong), ...

Cena:

900,- Kč (v ceně je doprava autobusem z Vrchlabí do Špindlerova Mlýna a zpět, ubytování, strava), bude vybíráno na místě.

Upozornění:

Soustředění proběhne za každých klimatických podmínek, tedy i v případě, že nebude sníh. (To nám však nejspíše nehrozí.) V takovém případě bude probíhat kondiční příprava na suchu (běh, posilování, atd.).

