

Soustředění Suchý, Penzion Athéna

lyžařské (v případě nedostatku sněhu **běžecské a mapové**) soustředění

Datum: 31. 1. – 2. 2. 2020 (pololetní prázdniny)

Doprava: osobními auty dle domluvy

Ubytování: na postelích, Penzion Athéna

Stravování: plná penze - začátek 31.1. večere, konec 2.2. oběd

Sraz: v pátek 13:00 -14:00, Penzion Athéna, odpolední trénink od 15:00

Přihlášky: do 20. 1. 2020 v tomto [přihláškovém formuláři](#) , kapacita 50 osob

Cena: děti do 15 let 800 Kč,- / dospělí 1000 Kč,-

Platba: na účet 249075059/0300 nebo v hotovosti na sekretariátu SK

Poznámky: s sebou vybavení a oblečení **na běžky** / **orientační běh**

Tréninky:

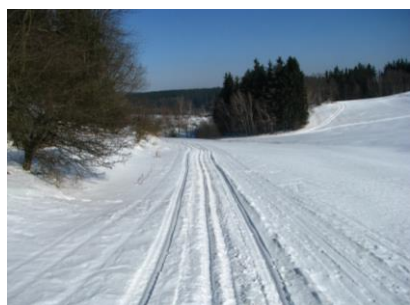
PÁ odpoledne – **rozježdění, technika** / **intervalový běžecský trénink**

SO dopoledne – **delší pomalejší trénink** / **mapový trénink – dlouhá trať**

SO odpoledne – **kratší rychlejší trénink** / **mapový trénink - okruhy**

NE dopoledne – **závod LOB** / **závod OB – middle**

Trenéři: Petr Hynek (JPV), Zuzana Štrajtová (UOL)



Jiří Otrusina