

SK Prostějov & SK UP Olomouc *pořádají*

otevřené (snad) lyžařské soustředění (nejen pro žactvo a dorost)

Termín : 21.-22.1.2012 (sobota a neděle)

Místo : Suchý (okres Blansko), Penzion Athéna

Přihlášky do : 15.1.2012 na adresu scm@obhana.cz

Zaměření : (snad)lyžařské soustředění (převážně klasika), zvyšování fyziky. V případě nedostatku sněhu běhání.

Základní cena : 450,- Kč

Ubytování : na lůžku, ve 3 - 6 lůžkových pokojích

Stravování : plná penze plus oběd (tj. od sobotního po nedělní oběd)

Doprava : vlastní

Vybavení : oblečení a vybavení na dvoufázový trénink v zimním období, běžky (klasika, kombi), lyžařské vosky, mapník na LOB (pokud vlastníte), přezůvky a oblečení na chatu

Platba :

a, na účet 249075059/0300, ČSOB a.s., Poštovní spořitelna, majitel účtu Oddíl orientačního sportu Sportovního klubu Prostějov

b, v hotovosti na místě Martě Janečkové nebo Jitce Fajkusové

c, na sekretariátě SK Prostějov (Eva Honkyšová).

Program :

A. varianta se sněhem :

Sobota 21.1. DOPO : **Příjezd do 9.00**

DOPO : Příprava lyží do 10.00

DOPO : Rozježdění, technika 10.00 – 12.00

ODPO : výlet Benešov 13.00 - 16.00

VEČER : Rehabilitační cvičení pod vedením Jany Kuncové, strečink 19.00

Neděle 22.1. DOPO : Hladký závod klasicky 9.00, okruh u Athény,

ODPO : výlet Kořenec 12.00 – 14.30

ODPO : **Odjezd domů – cca 16.00**

B. varianta bez sněhu :

Sobota 21.1. DOPO : **Příjezd do 9.00**

DOPO : Přeběh po skupinách 10.00 – 12.00

ODPO : Cvičný závod – middle 13.00 - 16.00

VEČER : Rehabilitační cvičení pod vedením Jany Kuncové, strečink 19.00

Neděle 22.1. DOPO : Přeběh po skupinách 9.00 – 10.30

ODPO : cvičný závod – middle 13.00 – 14.30

ODPO : **Odjezd domů – cca 16.00**

Na vaši účast se těší ☺

Zuza Štrajtová, Petr Hynek, Dušan Vystavěl