

# SK Prostějov & SK UP Olomouc *pořádají*

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

**Termín :** 1.-3.2. 2013 (pátek až neděle)

**Místo :** Suchý (okres Blansko), Penzion Athéna

**Přihlášky do :** 15.1.2013 na adresu [scm@obhana.cz](mailto:scm@obhana.cz)

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

**Základní cena :** 700,- Kč

**Ubytování :** na lůžku, ve 3 - 6 lůžkových pokojích,

**KAPACITA OMEZENA – MAX. 35 ÚČASTNÍKU !!!**

**Stravování :** plná penze (tj. od páteční večere 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

**Program :**

**A. varianta se sněhem :**

Pátek 1.2. DOPO : **Příjezd do 10.00**

DOPO : Příprava lyží do 11.00

DOPO : Rozježdění, technika 11.00 – 13.00

ODPO : výlet Benešov 14.00 - 16.00

VEČER : strečink 19.00

Sobota 2.2. DOPO : Hladký závod klasicky 9.00, okruh u Athény

ODPO : výlet Benešov 14.00 - 16.00

VEČER : strečink 19.00

Neděle 3.2. DOPO : LOB (klasicky) 9.00, u Athény,

ODPO : odjezd domů – cca 13.00

**B. varianta bez sněhu :**

Pátek 1.2. DOPO : **Příjezd do 10.00**

DOPO : Rozběhání, ježdění, technika 11.00 – 13.00

ODPO : společný přeběh 14.00 - 16.00

VEČER : strečink 19.00

Sobota 2.2. DOPO : cvičný závod (middle) 9.00

ODPO : společný přeběh 14.00 - 16.00

VEČER : strečink 19.00

Neděle 3.2. DOPO : cvičný závod (middle) 9.00

ODPO : odjezd domů – cca 13.00

Na vaši účast se těší ☺

Zuza Štrajtová, Petr Hynek, Dušan Vystavěl