

# Soustředění Suchý, Penzion Athéna

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

**Datum:** 3. – 5. 2. 2017 (pololetní prázdniny)

**Doprava:** osobními auty dle domluvy

**Ubytování:** na postelích, Penzion Athéna

**Stravování:** plná penze - začátek 3.2. večeře, konec 5.2. oběd

**Sraz:** v pátek 13:00 -14:00, Penzion Athéna

**Přihlášky:** do 22. 1. 2017 v tomto přihláškovém formuláři , kapacita 40 osob

**Cena:** žáci a dorost 500 Kč,- / dospělí 800 Kč,- platba v hotovosti na místě

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

**Tréninky:**

PÁ odpoledne – **rozježdění, technika / intervalový běžecký 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**

**Informace:** j.otrusina@seznam.cz



*Jiří Otrusina*