



soustředění Sportovního centra dětí Libereckého kraje

termín: 13. 2. –15. 2. 2015 (pátek - neděle)

ubytování: Penzion MUHU; www.chatamuhu.cz, Jindřichov u Jablonce nad Nisou, 2-4lůžkové pokoje

stravování: plná penze zajištěna od pá-večeře do ne-oběda

cena: 700Kč, členové výběru SCM platí 600Kč

příjezd na soustředění: pátek 13. 2. od 16:00 do 16:30
zahájení 1. tréninku bude v 17:00

konec soustředění: neděle 15. 2. 2012 kolem 16:30

přihlášky na soustředění do pátku 6. 2. Mery (mery_borek@email.cz, 607 202 373)

cena soustředění: 700Kč, členové výběru SCM platí 600Kč

program soustředění: pátek – odpoledne: vyjížďka na osvětleném kolečku v Břízkách
večer: noční OB
sobota –dopoledne: nácvik běžecké techniky, vyjížďka
odpoledne: výlet na běžkách
neděle – dopoledne: LOB – lyžařský orienták jednotlivci
odpoledne: LOB – štafety

vezmi s sebou: lyže (na klasiku i na bruslení, kdo má jen jedny vezme si ty, které má), jedny lyže budou stačit, lépe ty na klasiku, vosky, korek, mapník na LOBy (pokud máš, jinak budeme mít na půjčení), běžecké hole, buzolu, čip, mapník, červený fix, dvoje oblečení na lyžování, lyžařské boty, boty na běhání na ranní rozcvičku, ručník, toaletní potřeby, pláštěnku, spodní prádlo, malý batoh, průkaz zdravotní pojišťovny (stačí kopie), číslo mobilu na rodiče, pořádnou čelovku nebo baterku, pyžamo bačkory, láhev na pití a něco do ní, sušenky a především chuť trénovat!!!

Soustředění je určeno i pro lyžařské začátečníky.

Na základě předpovědi počasí a aktuálních povětrnostních podmínek budou děti, přihlášené na soustředění, v týdnu před začátkem akce upozorněny na případnou změnu charakteru soustředění. Pokud by nebyl sníh bylo by soustředění mapově běžecké. V případě mapově běžeckého soustředění doporučuji vzít si teplé věci na běhání.

Těšíme se na vás Mery a Jirka