Sportovní centrum mládeže
OB Libereckého kraje

Soustředění žactva Ještědské oblasti
28. 2. – 2. 3. 2014

Termín soustředění: pátek 28. 2. – neděle 2. 3. 2014

Místo soustředění: Chata MUHU, Jindřichov u Jablonce nad Nisou, 50°45'4.34"N 15°11'37.861"E

Příjezd na soustředění: pátek 28. 2. od 16:00 h. do 16:30 h.
začátek 1. tréninku bude v 17:00 h.

Konec soustředění: neděle 2. 3. kolem 16:30 h.

Přihlášky na soustředění do 20. 2. 2014 Mery (e-mail nebo sms).

Cena soustředění: 700,-Kč (v ceně je 2x nocleh + 2x plná penze), členové výběru žactva JO platí 350,-Kč.
Soustředění je plánováno jako lyžařské. V případě nepříznivých sněhových podmínek, budou do programu soustředění zařazeny běžecké mapové tréninky. V pondělí 24. 2. bude rozhodnuto na základě předpovědi počasí o povaze soustředění. E-mailem budou přihlášení účastníci (nebo přes své trenéry) informováni o rozhodnutí.

Vezmi s sebou: běžky + hůlky, boty na běžky (pokud máš lyže na klasiku i na bruslení, vezmi si oboje. Pokud máš jen jedny, stačí jedny. Budeme především bruslit), základní vosky (pro ty, kteří jezdí jen klasiku), buzolu, čip, mapník na LOB (pokud mapník na LOB nevlastníš, bude ti půjčen ze zdrojů LOB sekce), červený fix na zakreslení postupů, dvoje oblečení na lyžování, boty na běhání (na ranní rozcvičku), ručník, toaletní potřeby, spodní prádlo, malý batoh, průkaz zdravotní pojišťovny (stačí kopie), číslo mobilu na rodiče, čelovku nebo baterku, bačkory, ručník, láhev na pití a něco do ní, sušenky, léky (pokud nějaké musíte užívat), pyžamo, teplé oblečení.

Program soustředění:

pátek odpoledne – projížďka na osvětleném kolečku v Břízkách
sobota dopoledne – nácvik techniky bruslení, krátká vyjížďka
sobota odpoledne – vyjížďka po Jizerských horách
neděle dopoledne – LOB závod – jednotlivci
neděle odpoledne – LOB štafety

Soustředění je určeno i pro téměř úplné začátečníky s lyžováním. Pokud víte, že pojedete pouze v případě, že nebude sníh, přihlaste se a v přihlášce upozorněte na tuto skutečnost. Pokud budete chtít doklad o zaplacení soustředění, dejte mi vědět dopředu.

Těší se na vás Mery, Milošové, Magda a Jirka

Mery, mery_borek@email.cz, 607202373