



Zimné kondičné sústredenie Štrbské Pleso

1.-4.2.2018

Pokyny

Ubytovanie: penzión Litvor + ubytovňa Verejnoprospešných služieb (VPS)
Rozdelenie ubytovania – vid' rozpis nižšie, výmeny možné len kus za kus.
Príchod je možný od 10.30, ubytovanie v Litvore však bude možné až od 13.30. Veci je možné si zložiť v spoločenskej miestnosti. Ubytovanie vo VPS a v apartmánach je možné po príchode.

Stravovanie: plná penzia v reštaurácii Lesanka (súčasť penziónu Litvor) Niektorí bývajúci vo VPS si varia sami.

Program
sústredenia: Štvrtok dop ľahkýklus po príchode 30-45min, streč.

12.30 obed
14.45 mapový tréning 25-30 min + voľnýklus alebo bežky 30-80min
17.45 strečing
18.30 večera

Úvodná schôdzka (predpoklad o 20.00)+spoločenské hry

Piatok 7.30 raňajky
9.30 terénny intervalový tréning (klub 50boj)
12.00 obed
14.30 bežky (voľne, technika) 70-120 min, alt. VSB (voľný súvislý beh)
17.30 strečing
18.30 večera

vyhodnotenie dňa+ spoločenské hry

Sobota 7.30 raňajky
9.30 bežky (voľne, technika)75-120 min, alt. VSB alebo túra Popradské Pleso
12.00 obed
14.30 bežky 60-90 min, preteky cca 2,5km (klub 50boj)
17.30 strečing
18.30 večera

vyhodnotenie dňa+ spoločenské hry (klub 50boj)

Nedeľa 7.30 raňajky
9.30 bežky 90-150 min, alt. VSB alebo túra
12.00-12.30 obed

Po obede odchod domov.

Časový harmonogram môže byť podľa potrieb upravený.

Ak máte zaujímavé spoločenské hry a nie sú ťažké a veľké, prineste so sebou.

Doprava: rozpis vid' odkazovač

Poplatky: Ubytovanie Litvor

1. členovia repre a CTM výberu 25.- EUR

2. ostatní žiaci, dorast, študenti 40.- EUR

3. ostatní 60.- EUR

Ubytovanie VPS

1. členovia repre 10.- EUR

2. ostatní žiaci, dorast, študenti 25.- EUR

3. ostatní 45.- EUR

V cene je zahrnuté ubytovanie, stravovanie, doprava z KE. Tým, ktorí majú vlastnú kuchyňu bude poplatok za stravu odrátaný. Poplatky sa hradia na mieste.

Zraz: penzión Litvor, 1.2. (štvrtok)

So sebou: 2xveci na bežecký tréning, výstroj na bežky, plavky-kto uvažuje so saunou (v penzióne), buzola, SI, mapník, lampy, spoločenské hry

Dôležité: Každý by mal prísť na sústredenie v dobrom zdravotnom stave-bez teplôt, kašľa a sopl'ov ☺ Ak je niekto chorý, radšej zostaňte doma (oznámte čím skôr), aby ste nenakazili ostatných.

Rozdelenie ubytovania

VPS 2 izby (10 posteľová a 8 posteľová)
Dávid, Dominika, Naťa, Matej L (od pia), Katka, Matel M, Miro, Mišo A, Paľo

Litvor

- 1 3 posteľ izba: Janka S (od pia ju vymení Martin), Oksana (od pia), Mi V.
3 posteľ +1P: Mi V., Vaľa, Ľubka, Viki
 - 2 3 posteľ: Tomáš, Dušan, Ondro
3 posteľ +1P: Fero, Elena, Ad'a, Maťka
 - 3 5 posteľ +1P: Mišo Ku, Martin, Adam R, Jakub, Richard, Michal (po 1 noci odíde)
 - 4 5 posteľ +1P: Karol, Ďuri, Števo, Adam, Rasťo, Rišo
 - 5 3 posteľ: Peťa, Sandra, Simka
 - 6 2 posteľ: Milan, Valika
 - 7 2 posteľ: Kemo, Peter S
3 posteľ: Evka, Haile, Inga
- 1,2,3,4,5,6,7 nie sú čísla izieb.

Apartmán 1, Tuček

Mišo K, Kristy
Mišo L, Katka

Apartmán 2, Tuček

Peter K, Janka M
Fero L, Tonka