



Letné kondičné sústreďenie Štrbské Pleso

23.-29.8.2021

Pokyny

Ubytovanie: penzión Litvor
Rozdelenie ubytovania – po upresnení pridelených izieb, rozpis v odkazovači alebo na mieste.
Výmena možná len kus za kus. Príchod je možný od 12.00 hod.

Podmienka ubytovania v penzióne (e-mail z pondelka 16.8.2021):

Vzhľadom k nariadeniam platným od 16.8.2021 budete pri príchode potrebovať potvrdenie o očkovaní, prípadne potvrdenie o prekonaní ochorenia COVID-19 nie staršie ako 180dní alebo budeme vyžadovať antigénový test (nie starší ako 48hod. v čase príchodu)/ PCR-test (nie starší ako 72hod. v čase príchodu).

V prípade, že nebudete vedieť splniť niektorú z podmienok (výnimku by mali mať ešte deti do 12 rokov-overí sa), účasť na sústreďení nebude možná. V takom prípade je obratom (najneskôr v stredu do 23:59) nutný oznam o zrušení účasti na jozefpoll@gmail.com

Stravovanie: plná penzia v reštaurácii Lesanka (súčasť penziónu Litvor). Stravovanie začína pondelkovou večerou.

Predbežný program sústreďenia:	Pondelok	15:30	klus 30-60min, altern. ľahká túra, streč
		18.30	večera
	Utorok	20.00	organizačná schôdza
		7.30	raňajky
			I. Trailtour etapa Spišská Magura, alter. Kvetnica
			II. VSB (voľný súvislý beh), alternatíva túra Štrbské Pleso(ŠP)-Popradské pleso-ŠP
		12.30	obed
	Streda	16.30	klus 30-45min, streč.
		18.30	večera
		19.30	vyhodnotenie dňa
		7.30	raňajky
		10.00	Ro, vý, orienták spolu 40-60min, streč
	Štvrtok	12.30	obed
		16.00	VSB, alternatíva túra ŠP-Skok-ŠP, streč
		18.30	večera
		19.30	vyhodnotenie dňa
		7.30	raňajky
	Piatok	8.30	VSB ŠP-Važecká chata -Jámske Pleso-ŠP, alternatíva ŠP-Jámske pleso cez Jambrichovo-ŠP, streč
		12.30	obed
			Popoludní tréningové voľno, príp. alternatívny program
		18.30	večera
		19.30	vyhodnotenie dňa
		7.30	raňajky
			I.Trailtour Jalovec-Roháče
			II.električka do V.Hágov
			VSB alebo túra V.Hágy-Batizovské Pleso-Popradské pleso-ŠP
		13.00	obed
		16.00	orienták príp. SI okruhy 20-30min, streč
		18.30	večera
		19.30	vyhodnotenie dňa

Sobota	pozorovanie východu slnka na Solisku 8.00 raňajky Dopoludnia tréningové voľno 12:30 obed 16.00 klus 40-70min, streč 18.30 večera 19.30 vyhodnotenie dňa
Nedeľa	7.00 raňajky I.Trailtour etapa Podbanské II.VSB alebo túra ŠP-Furkotská dolina-Bystré sedlo-vodopád Skok-ŠP 12.30 obed

Uvedený program je predbežný, bude upravený na základe vývoja počasia a aj iných skutočností. Skupina detí bude mať vždy upravenú dĺžku, primeranú veku a zdatnosti.

Doprava:	viď odkazovač počas víkendu predchádzajúceho sústredu	
Poplatky(€):	Účasť	od 23.8. od 24.8.
	1. členovia repre výberov	55 EUR 47 EUR
	2. členovia CTM	65 EUR 55 EUR
	3. ostatná mládež do 23	80 EUR 67 EUR
	4. študenti nad 23	90 EUR 75 EUR
	5. ostatní	130 EUR 110 EUR

So sebou: potrebné dokumenty k ubytovaniu, 2xveci na bežecký tréning, plavky, SI, lampa, pršiplášť, ľahký malý rucksak alebo pásovú ľadvinku vhodnú na túry/dlhé behy, spoločenské hry

Poznámka: Vo vyšších výškach sa dajú očakávať teploty aj pod 10°C. Pribaľte si preto tričko s dlhým rukávom, príp. ľahkú mikinu.

Dôležité: Na sústredu prídte v dobrom zdravotnom stave, odpočinutí.

Info: jozefpoll@gmail.com