



Klub orientačného behu ATU Košice

Záver sezóny 2018

15.-18.11.2018

Záverečné info

- Miesto:** Vysoké Tatry, Gerlachov, penzión Omega club <http://www.omegaclub.sk>
- Ubytovanie:** všetci na posteliach
Nutné dodržanie rozdelenia na izby. Výmena možná len kus za kus, obsadené sú všetky postele.
- Program:**
- | | | |
|----|-------------|--|
| Št | 15:00 | bežecký tréning, voľný klus 45-80min |
| | 17:30 | posilovanie |
| Pi | 9:30 | bežecký intervalový tréning (mapové intervaly) |
| | 12:00 | obed |
| | 15:00 | bežecký tréning, výklus 30-60min
Alternatíva ľahká turistika. |
| | 19:00 | večera |
| | 20:00 | premietanie - potulky svetom (Adam, Naťa, Maťo) |
| So | 9:30 | turistika/bežecký tréning |
| | 15:00-19:00 | bazén |
| | 18:00 | večera |
| | 19:00 | spoločenský večer |
| Ne | 9:30 | bežecký tréning/túra |
| | 12:00 | obed-kapustnica |
- Počas pobytu sa uskutočnia 3-disciplíny klubového 50-boja (mikrošprint, prešmyčka, ?). Ich vhodné zaradenie do programu bude upresnené na mieste.
- Stravovanie:** Zabezpečené podľa objednávok. Účastníci tréningového pobytu od štvrtka majú zabezpečený piatkový obed. Štvrtkovú večeru, všetky raňajky a sobotňajší obed si zabezpečuje každý sám. K dispozícii bude spoločná kuchyňka na poschodí a kuchyňky v apartmánach.
Každý prinesie v primeranom množstve pochutiny. Pitie si zabezpečuje každý sám. Pre dospelých bude k dispozícii pivo.
- Cena:**
- | | |
|------------------|--------------------------------------|
| Štvrtok - nedeľa | |
| 28 EUR | E,A,CTM (ubytovanie, 4x teplé jedlo) |
| 35 EUR | B (ubytovanie, 4x teplé jedlo) |
| 45 EUR | C (ubytovanie, 4x teplé jedlo) |
| Piatok - nedeľa | |
| 20 EUR | E,A,CTM (ubytovanie, 3x teplé jedlo) |
| 26 EUR | B (ubytovanie, 3x teplé jedlo) |
| 32 EUR | C (ubytovanie, 3x teplé jedlo) |
| Sobota - nedeľa | |
| 13 EUR | E,A,CTM (ubytovanie, 2x teplé jedlo) |
| 16 EUR | B (ubytovanie, 2x teplé jedlo) |
| 20 EUR | C (ubytovanie, 2x teplé jedlo) |
- Doprava:** autami alebo vlakom, autobusom. Členovia posádok sa vyrovnávajú priamo s vodičmi. Vodiči, nechajte odkaz v odkazovači, ak máte voľné miesto a taktiež čas odchodu. Cestujúci vo štvrtok-pozrite odkaz v odkazovači.
- Ukončenie:** v nedeľu nutný odchod do 13:30

Účastníci

- 1 Lamiová Katarína
- 2 Belicová Elena
- 3 Velgos Martin
- 4 Kaprál Matúš
- 5 Macinská Jana
- 6 Mušínská Eva
- 7 Mušínský Tomáš
- 8 Pollák Jozef
- 9 Roháč Zdenko
- 10 Roháčová Ingrid
- 11 Sláma Peter
- 12 Slámová Jana
- 13 Tysz Vladimír
- 14 Tyszová Natália
- 15 Tysz Adam
- 16 Vincze István
- 17 Ďurčo Boris
- 18 Sádecká Judita
- 19 Krajčík Michal
- 20 Lami Michal
- 21 Sádecká Ema
- 22 Krajčíková Kristína
- 23 Roháčová Viktória
- 24 Roháč Igor
- 25 Roháč Martin
- 26 Jurašková Ema
- 27 Juraško Timo
- 28 Novota Lukáš
- 29 Simočko Lukáš
- 30 Mihalič Juraj
- 31 Mihaličová Števká
- 32 Mihalič Jurko
- 33 Simočko Michal
- 34 Sláma Richard
- 35 Roháč Adam
- 36 Vancáková Valentína
- 37 Weissová Ľuboslava
- 38 Janšo Karol
- 39 Janšová Jarka
- 40 Mihaličová Simona
- 41 Kurák Michal
- 42 Kurák Milan
- 43 Kuráková Valéria
- 44 Janšo Jakub Karol

- 45 Velgosová Michaela
- 46 Leitner Matej
- 47 Velgosová Miroslava
- 48 Ivanková Sandra
- 49 Velgosová Oksana
- 50 Kováč Peter
- 51 Kiss Pavol
- 52 Filipová Petronela
- 53 Lipková Nicole
- 54 Breinerová Martina
- 55 Kuchta Ján
- 56 Sláma Michal
- 57 Sláma Dušan
- 58 Jerguš Martin
- 59 Jergušová Anna Mária
- 60 Korim Juraj
- 61 Rákayová Martina
- 62 Subovits Ján
- 63 Korim Samuel
- 64 Rákay Rony
- 65 Žilinčík Slavko bez spania