

Přípravné soustředění SCM na rok 2013

Základní údaje:

Termín: 15.-18.11. 2012
Místo: Jeseníky – chata Sabinka
Sraz: do 16:00 (Hvězda)

Příhláška do: 8.11. 2012 na scm@obhana.cz

Cena: Základní cena: 950,- Kč
Členové SCM HO: příspěvek bude upřesněn dle poštu přihlášených

Doprava: Individuální

Ubytování: na postelích, chata Sabinka (1303 m.n.m.)

Stravování: Zajištěna plná penze, začátek 15.11. večere, konec 18.11. oběd

Zaměření: Začátek objemové přípravy na rok 2013

Vybavení: Varianta 1: Lyže a věci na 2 fáze
Varianta 2: Věci na běh a OB trénink (na 2 fáze), SI čip

Program: Varianta 1: objemová příprava na lyžích, teoretická mapová příprava
Varianta 2: objemová běžecká příprava, OB tréninky, teoretická mapová příprava
- základní program je upřesněn na webu SCM

Ostatní: Soustředění je **otevřené !!!**

Marek Petřivalský
vedoucí SCM

Kristýna Skyvová
vedoucí SCD