

Lyžařské soustředění pro děti a mládež ve věku 12-18 let a ochotných trenérů či rodičů zapojit se do zajištění akce.

Základní údaje:

Termín: 19. - 22. 12. 2021

Místo: Chata Paprsek

Přihláška do: Přihlášky co nejdříve – do naplnění **ubytovací kapacity 65 míst**, nejpozději do 31. 10. 2021 !!!
V případě nenaplnění kapacity je možná účast dalších zájemců – SEZNAM ÚČASTNÍKŮ BUDE UPRAVEN po skončení termínu přihlášek!!!

Přihlášky: scm@obhana.cz

Sraz: V neděli 19. 12. 2021 do 15:00 h. (bude upřesněno)

Cena: Předpokládaná celková cena 2600,- Kč (ubytování + plná penze)
Záloha 800,- Kč platte po upravení seznamu účastníků nejpozději do 10. 11. 2021 na Olomoucký krajský svaz ČSOS č.ú. 2200996382/2010 (**do poznámky STK + jméno**), možno vyřídít za oddíl platbu na fakturu. V případě nezaplacení zálohy bude přihláška po 10. 11. 2021 zrušena.

Doprava: Individuální

Ubytování: Na postelích – chata Paprsek

Stravování: Plná penze: pátek večere – neděle oběd

Vybavení: Boty, lyže a hole nejlépe pro klasiku i pro bruslení, základní sadu tuhých vosků, smývač vosků + starý hadr, korek (synteticky), škrabku, na pití na trénink s sebou ledvinku/camelback.
Sportovní oblečení (dostatek rukavic, čepic, ponožek!) + plavky do wellness, oblečení pro pobyt na chatě – přezůvky, hygienické potřeby, léky osobní potřeby, láhev na pití, buzola, čip SI, psací potřeby, červený slabý fix, mapník pro LOB – kdo má.

Program: Lyžařský trénink se zaměřením na techniku – klasika i bruslení, protahování, posilování, nácvik mazání lyží, mapová teorie, dle možností i LOB, regenerace wellness.
Soustředění se bude konat i v případě nepříznivých sněhových podmínek – pak budou běžecké a mapové tréninky.

Informace: Trenéři TSM, SCM a SCD Hanácké oblasti – Petr Skyva (petr.skyva@eso9.cz), Martin Poklop (PoklopM@seznam.cz), Křišpína Skyvová (skyvova@volny.cz)

