

PODZIMNÍ SOUSTŘEDĚNÍ HORNÍ BEČVA 2017



Termín: středa 25.10 až neděle 29.10

Odjezd: středa 25.10 v 18:27 od stadionu SK Přerov. Sraz **18:18 u brány borců (modrá)**

Příjezd: V neděli po obědě okolo 15h ke stadionu SK Přerov.

Platba: **2300,-** na účet SK Přerov do 23.10. Cena zahrnuje stravu, ubytování, dopravu autobusem a saunu. Storno poplatek činí 500,- Kč v případě zrušení rezervace z jakýchkoliv důvodů do 20.10. a po této době je storno poplatek 1000,- Kč.

Strava: Plná penze.

Lokalita: Beskydy – chata [UNIGEO](#)

Co sebou vzít a nebrat:

Vzít sebou hlavně dobrou náladu, chuť trénovat, připravené svaly na tréninky, teplé oblečení – i náhradní, rukavice, čepice a boty na běh (minimálně dvojce), švihadlo, přezůvky do ubytovny, kartičku pojištěnce a nějaké ty finance na útratu a pochutiny (v místním bufetu). **NEBRAT** alkohol, cigarety a zbytečné cennosti (drahé telefony, tablety, apod. – během soustředění za tyto cennosti nebereme odpovědnost).

Pokud se chcete pojistit, nebráníme se. Ale v rámci našeho klubu jsou naši členové se zaplacenými příspěvky na takovéto akce pojištěni.

Program:

Povedou trenéři Balúsková, Koňářik a Bednaříková. Čekají nás výběhy, vytrvalostní aktivity, rozvoj obratnosti, orientace v přírodě, soutěže a samozřejmě nutná regenerace. Toto soustředění by mělo být zahájením přípravného období na další sezónu. Tréninky budou uzpůsobené našim dovednostem, aktuálnímu stavu a věku. Večer nás čeká nějaká společná zábava, stolní hry nebo budeme strečovat, posilovat či relaxovat.

Kontakt na vedoucího běžeckého soustředění jsou tyto:

Adéla Balúsková adelabaluskova@seznam.cz 606 523 683

Platba (všechny údaje jsou povinné):

- číslo účtu 21532831/0100
- variabilní symbol: 107
- zpráva pro příjemce: **Podzim „příjmení účastníka/ů“**
- termín bezhotovostní platby do 17.10.
- jakmile peníze odešlete, dejte mi prosím vědět emailem na konice01@seznam.cz