

INFO – TK LEDEN

OBECNÉ INFO

- Datum a místo: 12– 19/1, [mapy](#).
- Sraz: v neděli odpo na ubytku (čas upřesníme), obratem start 1. tréninku – lyže/lauf dle možností.
- Doprava: automodul, nebo ind. dostupné MHD Jablonec n N.
- Ubytování: [Penzion U Kouckých](#) - Bedřichov, 5x4lůž. pokoj + společenská místnost.
- Strava: polopenze, ale s obědem (kvůli rychlejšímu odchodu na odpo. fázi), večeře ind. na apartmánech.
- Realizační tým – Cahel, Kačmarčík, Rusá (částečně), Šedivý.
- Finance: pošlete před odjezdem na akci na účet RD: 35-3605160297/0100 RD 0 Kč, Naděje 2000 Kč, Sledování 5000 Kč (pokud za někoho uhradí oddíl, dejte mi vědět).

S SEBOU

- Lyže: skate+klása, stoupací vosky, boty, hole, ledvinka/camel-bag na pití, čelovka na dojezd.
- Běh: věci OB (buzola, vestička GPS, atd.), neoprenové ponožky, boty les/cesty, teplé oblečení (rukavice, kukla, příp. šátek na ústa), čelovka na OB (upřesníme).
- Ostatní: vlastní special strava (semínka/veg. atd.), vitamíny, ručník navíc do sauny.

NÁPLŇ SOUSTŘEDĚNÍ

- Bude upřesněno dle sněhových podmínek. Předpoklad je většina hlavních fází na lyžích, doplňkově klusy z chalupy a příp. nějaké fáze OB.
- Jedná se o objemové soustředění, kde hraje prim kvantita (minutáž). Nejde o to se zničit první den přílišnou intenzitou a zbytek se trápit a nějak doklepat!
- **Předběžný program dne:**
 - 7:30 - výběh rozcvička, abc, fotbálek
 - 8:00 – snídaně
 - 9:30 – start dopolední fáze
 - 12:30 – oběd
 - 14:15 – odpolední fáze
 - 18:30 – večeře (ind. ve skupinách)
 - 20:00 – schůze, zhodnocení dne a program dalšího

