

INFORMACE K „zimnímu kondičnímu soustředění“ 2020

Místo konání:	Krkonoše – Benecko (HOTEL BÁRA ***) http://www.hotelbara.cz/
Termín:	2. – 9. 2. 2020
Doprava:	společná autobusem
Odjezd:	v neděli 2. 2. 2020 v 9:00 hodin
Sraz:	v 8:30 na parkovišti bazénu na Slovanech
Návrat:	v neděli 9. 2. 2020 v odpoledních hodinách
Stravování:	plná penze, svačiny (II. večere) + pitný režim
Vedoucí družstev:	Patrik Davídek, Lukáš Luhový, Roman Bischof, Adolf Blecha

Náplň soustředění – **běžky a další doplňující aktivity** (posilování, protahování, turistika, běh apod.) – vše v závislosti na aktuálním počasí

CO S SEBOU:

- běžky, hůlky a boty odpovídající velikosti + brýle na běžky
- vybavení a oblečení na běžky (ne lyžařské bundy!!)
- vosky, odstraňovač vosků, hadřík
- vybavení na běh a sportovní turistiku – vhodnou obuv!!
- vak na běžky
- baterku – čelovku
- švihadlo, posilovací gumu, karimatku
- dostatek sportovního a funkčního oblečení včetně čepic a čelenek (dovnitř a ven)
- pohodlné oblečení na volný čas + přezůvky do hotelu
- průkaz ZP + OP; léky, které užíváte + masážní emulzi na bolavé svaly =)
- přezůvky do hotelu
- hygienické pomůcky + dostatek spodního prádla a ponožek; pyžamo, ručník
- ledvinku na láhev (malý batůžek) + sportovní láhev, příp. termosku
- potřeby pro volný čas
- opalovací krém, pantenol, krém do zimy, sluneční brýle
- kapesné
- výživové doplňky a sladkosti dle potřeby
- jídlo na cestu (začínáme obědem a končíme snídaní)
- čestné prohlášení (bezinfekčnost)

V případě dotazů se neváhejte obrátit na koordinátorku soustředění paní Radku Bažilovou (tel. 737 037 564).