

## Zimní soustředění Spartak Modřany

Termín: So **27. 2.** - Ne**6. 3. 2016** (Jarní prázdniny Praha 1-5)Soustředění se koná na oddílové chalupě ve Zlaté Olešnici (<http://www.zlata-olesnice.cz> )v Jizerských horách. Naproti chatě je sjezdovka s vlekem u které jsou běžecké tratě.

Program soustředění: Hlavním cílem soustředění je zvýšení fyzické kondice a obratnosti během na lyžích. Hlavně se zaměříme na běh klasickou technikou. Trénink bude doplněn o několik fází sjezdového lyžování na blízkém vlekem (celkem cca 3-4 půldne).

Cena 2600,- (ubytování, strava, doprava,organizace)

V ceně nejsou permanentky na vlek, je potřeba počítat na vlek celkem cca 1000,-Kč sebou.

S sebou:

-běžecké lyže+boty+ hůlky (s půjčením je dobré se poradit, něco na půjčení máme, případně poradíme)

-sjezdové lyže+boty+hůlky

-spací pytel

-vhodné oblečení

-kopii karty pojištění

Odjezd (sraz) v Sobotu 27.2.2015 od loděnice v 13:00 (po obědě, začínáme večerí)

Další informace přímo u vedoucího soustředění: Jan Zimčík, 725014094, zimcik@mpowergroup.eu

Přihlášky do 6.12.2015

Závazná přihláška:

Jméno.....Příjmení.....

Datum narození.....

Zdravotní informace: (např. alergie, trvale užívané léky, zdravotní omezení apod.)

.....  
.....  
.....

Datum a podpis zákonného zástupce:

.....