**Zimní soustředění Spartak Modřany**

Termín: So **11. 3. – Ne19. 3. 2017** (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 vleku (celkem cca 3-4 půldne).

Cena 2800,- (ubytování, strava, doprava,organizace)

V ceně nejsou permanentky na vleky, je potřeba počítat na vleky 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 pojištěnce

Odjezd (sraz) v Sobotu 11.3.2017 od loděnice v 13:00 (po obědě, začínáme večeří)

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

Přihlášky do 20.1.2017

Závazná přihláška:

Jméno………………………………….Přijmení………………………………………………

Datum narození…………………

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

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Datum a podpis zákonného zástupce:

…………………………………