**Zimní soustředění Spartak Modřany**

Termín: So **15.2. – Ne 23. 2. 2019** (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, na běžecké tratě dojíždíme cca 10min.

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 3500,- (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 s námi = s pořízením vhodného vybavení rádi poradíme)

-kdo vlastní vosky a vybavení na mazání lyží tak vzít s sebou

-sjezdové lyže+boty+hůlky

-spací pytel

-vhodné oblečení

-plavky

-přezuvky do chalupy

-kdo vlastní pingpongovou pálku tak vzít s sebou

-kopii karty pojištěnce

-boty a oblečení na běh i na cvičení = strečink, protažení, posilování a dle podmínek i běh pěšky

Odjezd (sraz) v Sobotu 15.2.2019 od loděnice ve 13:00 (po obědě, začínáme večeří)

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

Přihlášky do 15.1.2019 mailem na:  **zimcik@mpowergroup.eu**

Závazná přihláška na zimní soustředění So **15.2. – Ne 23. 2. 2019**:

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

Datum narození…………………

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

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

Jméno, příjmení a **telefon** zákonného zástupce (nejlépe obou rodičů):

………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………….

Datum a podpis zákonného zástupce:

…………………………………