**Zimní soustředění Spartak Modřany**

Termín: **So 28.1. – Ne 5. 2. 2023** 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 každý den.

Program soustředění: Hlavním cílem soustředění je zvýšení fyzické kondice a obratnosti během na lyžích. Hlavně se zaměříme na běh klasickou a volnou technikou. Trénink, pokud to podmínky umožní, bude doplněn o několik fází sjezdového lyžování na blízkém vleku nebo v blízkých střediscích (celkem cca 2-3 večery). V plánu je navštívit bazén=plavky s sebou, samozřejmě trénink bude doplněn posilováním a výklady techniky běhu na lyžích 😊.

**Cena 5000,-** (včetně poplatků za vleky)

S sebou:

-běžecké lyže + boty + hůlky (s půjčením či pořízením vhodného vybavení rádi poradíme=pro začátečníky určitě vybavení pro běh **klasicky**), kombi lyže nejsou úplně vhodné ani pro začátečníky. Naopak klasické lyže SKIN jsou pro naše účely ideální. Běh klasickou technikou je základem pro všechny ostatní styly proto je ideální začít s klasickou technikou a postupně se propracovat dál. Kdo nezvládne klasickou techniku nikdy se nenaučí pořádně bruslit.

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

-sjezdové lyže + boty + hůlky

-boty a oblečení na běh po suchu

-spací pytel, prostěradlo

-lahev na pití

**-Bidon nutný** = opasek na lahev včetně lahve = z batohů už jsme vyrostli, nejezdíme na výlety ale na trénink=žádné svačiny, náhradní oblečení nic, prostě vyrazím odjedu, co mám a skončím.

-vhodné oblečení jak běžecké, tak sjezdové, hlavně dost běžeckého, počítejte, že jdete 2xdenně za každého počasí

-plavky

-přezuvky do chalupy

-kdo vlastní pingpongovou pálku tak vzít s sebou

-hudební nástroj

-učení = večer bude prostor na to doplnit si zmeškanou látku.

Odjezd (sraz) v Sobotu 28.1. od loděnice ve 13:00 (po obědě, začínáme večeří)

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



**Přihlášky s platbou a kopií karty pojištěnce do 30.11.2022**

mailem na: **zimcik@regulus.cz**

Platba převodem na účet: 35-6505900247/0100

Do zprávy pro příjemce uveďte prosím celé jméno účastníka.

Závazná přihláška na zimní soustředění **So 28.1. – Ne 5. 2. 2023**:

Jméno………………………………….Příjmení………………………………………………

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:…………………………………