

SKI Police nad Metují, z. s.

Klub běžeckého lyžování PODZIMNÍ SOUSTŘEDĚNÍ 2. A 3. SKUPINY

Místo: Trčkov u Orlického Záhoří

Termín: **pátek 26.10.- úterý 30.10.2017**

Ubytování: V chatě „Basket Holice“ (ubytovně) v pokojích (rozdělení provedeme na místě), postele s povlečením.

Stravování: Vaříme si sami v plně vybavené kuchyni.
Maminkám předem děkujeme za upečení něčeho sladkého ke svačinkám.

Náklady: Cena 900,- předem na účet 115-5440570237/0100

Doprava: Auty po domluvě s rodiči, plánovaný odjezd v 16 h z parkoviště Penny

Co s sebou: Oblečení a obuv na běhání v terénu, sportovní oblečení dle počasí, přezůvky a oblečení do chaty, pláštěnku nebo nepromokavou bundu, čepici, čelenku, čelovku (baterku) a věci denní potřeby, modrý tréninkový deník!

Pas nebo občanku (budeme se pohybovat v Polsku, doporučujeme individuální pojištění do zahraničí), kartičku pojišťovny!

2. skupina kolečkové brusle, cyklistická přilba, rukavice (popř. chrániče), hole na běh a chůzi s holemi (maximálně do podpaží)

3. skupina kolečkové brusle, cyklistická přilba, rukavice, hole na bruslení s hroty na asfalt + hole na běh a chůzi s holemi (maximálně do podpaží)

Žádáme rodiče, aby v zájmu svých dětí zkontrolovali technický stav kolečkových bruslí. Požadujeme, aby děti měly ochranné přilby a rukavice (popř. chrániče)

Tréninkový plán:

-běh, soutěže

-imitace (chůze a běh s holemi),

-kolečkové brusle (3. skupina s holemi) + waveboard

-turistika

Těšíme se, trenéři SKI

Jan Pohl – 608 476 058,

Helena Pohlová – 777 606 649

Nikola Řezníčková – 603 968 589

Katka Brátová – 608 646 534

Pavel John – 739 097 905

Marie Hornychová – 608 120 193

Katka Boučková – 728 832 574