

POZVÁNKA

na 1. zimní soustředění TSM Valašsko 2017 - víkendovka Vracov

- termín:** 6. - 8. 1. 2017
- místo:** Vracov
- sraz:** v pátek 6. 1. 2017 do 17:00 (sraz bude upřesněn dle startu nočáku)
- ukončení:** v neděli 8. 1. 2017 po obědě
- program:** - 3-4 mapové tréninky - procvičování základních mapových technik + metodická instruktáž, NOB;
v úvaze jeden běžecký
- večerní analýzy a teorie - zimní fyzická příprava
- účast:** TSM, SCM; případně do naplnění kapacity (35 míst) zkušenější členové SCD Valašsko
- cena:** základní cena 800 Kč; členové TSM-A 200 Kč, TSM-B 300 Kč; SCM-A 400 Kč, SCM-B, SCD 600 Kč
- doprava:** individuální
- ubytování:** DDM Vracov (většina na zemi ve vlastním spacáku na připravených žíněnkách, část na posteli)
- stravování:** plná penze - začínáme páteční večerí, končíme v neděli obědem; individuální požadavky na stravu (vegetariáni,...) zmiňte v poznámce k přihlášce
- s sebou:** věci na běhání, čelovku, psací potřeby, SI, tréninkový deník, spacák, průkaz zdravotní pojišťovny
- přihlášky:** do 2. 1. 2017 v systému LCE, TZL nebo na Mara.C@seznam.cz
- informace:** Mara.C@seznam.cz, 702 135 766, 732 136 532

