

## **Pokyny pro lyžařské soustředění – Velké Karlovice**

### **Cíl:**

Cílem soustředění je objemový trénink v přípravném období (trénink 2x denně), zlepšení lyžařských technik (**prioritně zaměřeno na klasickou techniku**), utužení kolektivu. Soustředění je určeno pro kategorii HD12 a starší se základní znalostí lyžařské techniky. Není určeno pro úplné začátečníky.

### **Termín:**

29.1. – 2.2.2014

Nástup středa 29.1.2014 do 18:30 večere 19:00

Ukončení neděle 2.2.2014 pravděpodobně 14:00 po obědě (bude upřesněno)

### **Počet míst:**

Je rezervovány cca 40 míst. Z toho cca 20 pro SKOB Zlín a cca 20 pro Slovan Luhačovice. Místa se budou obsazovat dle pořadí přihlášek, kdo dřív přijde ...

### **Cena:**

Cenu se nám podařilo domluvit na loňské úrovni

Cena za den je 450,- což je 1.800,- za pobyt. (čtyři celé dny)

V ceně je obsažena plná penze (snídaně-oběd-večeře, pitný režim) a ubytování.

Cena bude snížena o:

1. příspěvek určený pro členy sportovního centra mládeže (pokud centrum bude):

výkonnostní třída A = 300,-

výkonnostní třída B = 200,-

2. možná bude poskytnut i oblastní příspěvek (o výši ani parametrech není zatím rozhodnuto)

3. příspěvky se sčítají

Trenéři, kteří se budou na 100% věnovat svěřencům, obdrží příspěvek 300,-.

Na příspěvek mají nárok pouze ti účastníci, kteří absolvují celé soustředění.

Se závaznou přihláškou se bude vybírat nevratná záloha 500,- Kč na úhradu storna ubytování.

**Místo:**

Velké Karlovice, Léskové, pension Školka

**Lyžařské podmínky:**

Cca 25km upravených lyžařských stop (hlavně klasika, bruslení) je-li sníh, lyžařské stopy do 30m od ubytování. Upravené stopy na hřebenech. Bydlíme přímo na stopě !!!

**Sraz:**

Odjezd z nádraží v Luhačovicích ve středu 29.1.2014 v 17,00hod. nebo přímo v místě ubytování do 18:30. Prosím domluvte se s kamarády či s trenéry, kteří se účastní soustředění na společné dopravě. Také prosím rodiče, kteří mají možnost odvést své dítě popř. vzít další jeho kamarády, ať to napíše do komentáře. Luhačovice – V.Karlovice 65km cca 1hod.

Pozdější příjezdy: Zajistí si dopravu individuálně. S večerí se čeká jen po předběžné domluvě.

Doprava zpět stejně jako tam auty s trenéry nebo s rodiči. Za dopravu společným autem se bude vybírat 200,-Kč. Rodiče mohou spojit svoji sportovní neděli s odvozem dětí – doporučuji.

**Ubytování:**

V pensionu Školka až 6-ti lůžkové pokoje. Pension je vybaven pro zimní provoz. Zkušenosti z předchozích let jsou dobré.

**Stravování:**

Plná penze. Začátek večere v den příjezdu, poslední jídlo oběd. Všichni mají objednanou penzi pro dospělé. Dětské porce nebudou. V bufetu se dají dokoupit i nějaké laskominy, případně si své oblíbené vezměte sebou.

**Kulturní program:**

Přednáška o mazání lyží - zajišťují „borci lyžaři“

Promítání filmů – zajišťují „borci promítači“

**Nutné vybavení:**

Běžky, boty na běžky, hůlky, oblečení na dvě venkovní fáze denně, vlastní sadu vosků (domluvte se s kamarády na sdílení, s chybějícími vypomohou trenéři) , přezůvky, korek, smývač na vosk, hadra na čištění, sportovní obuv na běh venku– maratonky, prstové rukavice na běžky, ledvinku, batůžek na hřebenovou túru, láhev na vodu, tréninkový deník, brýle proti slunci, mastný krém, krém na rty.

Drobné lékařské vybavení – leukoplast na puchýře.

**Důležité upozornění všichni budou mít očištěné, zkontrolované a svázané lyže, nejlépe ve vaku na lyže. Ti zkušenější si mohou doma nanést parafín na skluz.**

**Oblečení:**

Teplé oblečení na běhání, nutné 2x pro případ, že nestačí uschnout. **Nezapomeňte, že jedeme na hory!!** Čepice, rukavice, teplé spodní prádlo, teplé ponožky.

**Nutné doklady:**

Kartu zdravotního pojištění nebo její kopii. Ti, co mají, si vezmou OP nebo pas – budeme se pohybovat na česko – slovenské hranici.

**Dále možno vzít – není povinné:**

Další běžky na bruslení, hůlky, běžecká obuv, termosku na čaj, knížku na čtení, společenské hry, foťák, raketu na stolní tenis a míče a další věci pro krácení volného času.

**Co by měla obsahovat sada vosků:**

Tuhé vosky – teplotní rozmezí 0 až -7, (doporučuji SWIX červený, fialový, modrý extra, modrý, nebo TOKO příslušných barev), parafín na skluz. Domluvte se více lidí dohromady, každý nemusí mít svoji vlastní řadu vosků, ale musí vědět, čím nebo s kým bude své lyže mazat. Kategorii HD 12 trenéři kompletně pomohou, od starších bude vyžadována větší samostatnost.

Klistry – červený, fialový, modrý

Příslušenství – korek, škrabka na parafín, škrabka na klistr, hadry, smývač vosků

**Vedoucí akce:**

Petr Vavrys 603 526 315 (vavrys@vavrys.cz)

**Trenéři:**

Dagmar Hubáčková 777 021 591

Mirka Vlažná, Iva Vavrysová

**Program (předběžný):**

**Středa 29.1.**

- 18:30 Příjezd
- 19:00 – 20:00 Večeře
- 20:00 – 20:30 Ubytování na pokojích
- 20:30 – 21:30 Organizační schůzka, pokyny k soustředění

### **Čtvrtek 30.1.**

- 8:00 Snídaně
- 9:30 – 11:45 Dopolední trénink – rozdělení do družstev
- 12:00 – 13:00 Oběd
- 14:30 – 16:30 Odpolední trénink – ve družstvech
- 18:00 – 19:00 Večeře
- 20:00 – 21:00 Večerní program – zásady mazání lyží, správné oblečení, lyžařská výbava, hry

### **Pátek 31.1.**

- 8:00 Snídaně
- 9:30 – 11:45 Dopolední trénink ve družstvech
- 12:00 – 13:00 Oběd
- 14:30 - 16:30 Odpolední trénink ve družstvech
- 18:00 – 19:00 Večeře
- 20:00 – 21:00 Večerní program

### **Sobota 1.2.**

- 7:30 Snídaně
- 9:00 – 14:00 Hřebenová túra (v případě příznivého počasí), oběd formou balíčku
- 14:00 – 15:00 Pozdní oběd
- 15:00 - 18:00 Volný program
- 18:00 – 19:00 Večeře

20:00 – 21:00 Večerní program

### **Neděle 3.2.**

7:30 Snídaně

9:00 – 12:00 Závod

12:00 – 13:00 Oběd

13:00 – 13:30 Vyklizení pokojů

14:00 Odjezd

Program se může měnit dle počasí

V případě nedostatku sněhu se bude běhat a proto je potřeba si vzít běžecké boty...

### **POZOR!!!**

Uzávěrka přihlášek včetně zaplacení nevratné zálohy 500,- Kč ve středu 22.1.2014 do 22,00 hod.

Může se poslat s dítětem na pondělní nebo úterní trénink.

-----zde oddělte-----

### **ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA**

Závazně přihlašuji svoje dítě na lyžařské soustředění oddílu orientačního běhu TJ Slovan Luhačovice

konané ve dnech 29.1. – 2.2.2014 ve Velkých Karlovicích a posílám nevratnou zálohu 500,-Kč.

Jméno dítěte.....

.....

podpis rodiče

Poznámka:

