

POZVÁNKA
Sústredenie juniorskej, seniorskej, veteránskej reprezentácie
Slovenskej republiky v ROB
1.nominačný FOXORING
15. – 17.4. 2017 – Šaštín -Stráže –chata Gazárka

Pozývame Ťa na sústredenie širšieho výberu reprezentácie v rádiovom orientačnom behu, ktoré sa uskutoční od 15.4.2017 do 17.4.2017 v Šaštíne -Stráže.

Cieľom sústredenia je zlepšovanie technických zručností pretekára a práca s technikou a mapou, teoreticko-taktická príprava pretekára ROB a zvyšovanie kondície.

Program sústredenia:	sobota:	12:00 hod	stretnutie pretekárov v Šaštíne
		13:00 hod	Nominačný FOXORING
	nedeľa:	doobeda:	tréning. pretek v pásme 3,5 MHz
		poobede	tréning. pretek v pásme 144 MHz
	pondelok:	doobeda:	tréning. pretek v pásme 144MHz
		poobede:	šprint na 10 vysieláčov odchod účastníkov

Doprava na sústredenie: Autami, rozpis áut bude upresnený podľa prihlášok

Strava: Začína večerou 15.4.2017 a končí obedom 17.4.2017. Zabezpečený bude pitný režim, vo forme čaju alebo iontového nápoja.

Poplatky: Ubytovanie a strava (70 Eur) hradené pre reprezentantov, ostatní uhradia najneskôr do 02.apríla na účet SZR.

Prihlášky: Záväzné prihlášky do **2.04.2017** na adresu:
simecek@jfmed.uniba.sk

po tomto termíne je potrebné konzultovať prihlášku s trénerom.

Povinná výbava: **Podľa počasia bude výbava upresnená.**

tenisky (na behanie a iné aktivity), oblečenie na dvojfázový tréning vonku, prezuvky do chaty, náhradné oblečenie 3x, hygienické potreby, archív máp, tréningové denníky, kartička poistenca, hodinky.