

Reprezentácia Slovenskej republiky
v rádiom orientačnom behu
Vajanského ul.
Kysucké Nove Mesto
www.rob.sk



POZVÁNKA

Sústredenie žiackej, dorasteneckej, seniorskej a veteránskej reprezentácie Slovenskej republiky v ROB

8. – 10.12. 2017 – Skalka nad Kremnicou –chata Skalka

Pozývame Ťa na reprezentačné sústredenie širšieho výberu reprezentácie v rádiom orientačnom behu, ktoré sa uskutoční od 8.12.-10.12.2017 na Skalke.

Stretnutie prihlásených účastníkov je 8. decembra 2017 do 12:00 hod, Skalke. Návrat zo sústredenia je 10.12.2017 okolo 16,00 hodine.

Cieľom sústredenia je začiatok kondičnej prípravy na novú sezónu a základy pohybu na bežkách, teoreticko-taktická príprava pretekára ROB.

Program bude upresnený podľa poveternostných podmienok v dobe sústredenia.

- Doprava na sústredenie:** Autami.
- Strava:** Začína večerou 8.12.2016 a končí obedom 10.12.2016. Zabezpečený pitný režim, vo forme čaju alebo iontového nápoja.
- Poplatky:** Ubytovanie a strava (70 Eur)hradené pre reprezentantov, ostatní hradia namieste.
- Prihlášky:** Záväzné prihlášky do 4.12.2017 na adresu: simecek@jfmed.uniba.sk
Prihlásiť sa treba čo najskôr. Potrebujeme upresniť stravu s ubytovateľom. Ďakujeme
- Po tomto termíne je potrebné konzultovať prihlášku s trénerom reprezentácie a ubytovateľom.
- Povinná výbava:** **Podľa počasia bude upresnená výbava.**

Bežky (zakrúžkovaním potvrd', či máš alebo nemáš bežky k dispozícii),
tenisky (na von behanie a iné aktivity), oblečenie na dvojfázový
tréning vonku, plavky do bazéna, prezúvky do chaty, náhradné
oblečenie 3x, hygienické potreby, archív máp, tréningové deníky,
kartička poistenca, hodinky, spoločenské hry.

bežky: mám nemám

Ak nemáš, napíš číslo topánok aké používaš
a bežky skúsime požičať.

číslo topánky:.....

Dobrovoľná výbava: spoločenské hry a ďalšia výbava na voľnočasové aktivity

Potvrdenie účasti: áno nie

Účastník sústredenia berie nejaké lieky (napíš aké).....,
alergie alebo iné ťažkosti (napíš aké)

PaedDr. Šimečková Anna

PardDr.Šimeček Jozef

Trénerka žiackej a dorasteneckej reprezentácie