**Kondičné sútredenie reprezentácie Slovenska v ROB.**

**Termín:** 8.12.-9.12.2018

**Miesto:** Martinské Hole

**Zameranie sústredenia:** Kondičné sústredenie zamerané na nácvik techniky behu a nácvik bežeckej ABC s atletickým trénerom. Prebratie predbežného Plánu na sezónu 2019.

**Doprava:** Na náklady klubov alebo vlastné náklady, dohodnite sa medzi sebou o spoločnej doprave

**Ubytovanie:** Bezplatné ubytovanie zabezpečené v súkromnej chate s posteľami a prístelkami. Nutné vlastné spacáky.

**Strava:** Nie je zabezpečená. K dispozícii komplet vybavená kuchynka s riadom. Možnosť individuálnej alebo spoločnej stravy za poplatok 15 EUR ( obed, večera, raňajky, obed, čaj, kurací vývar, cestoviny, ryža, kuracie mäso, zeleninový šalát, cereálie, jogurt, párky, celozrné pečivo)

**Program:** 8.12.2018 sobota: príchod do 8:30

 9:30 prvý tréning

 Ostatný program a pokyny budú zverejnené 4.12.2018

**Účastníci sústredenia:** Účastníci Majstrovstiev sveta 2018 z Kórei, plus atletický tréner Mgr.Szigety Peter

**Vybavenie účastníkov: Veci na trojfázový bežecký tréning zodpovedajúce počasiu (môže byť sneh a zima), čelovka, plavky**

**Potvrdenie účasti:** Potvrďte svoju účasť aj neúčasť do 30.11.2018 na mail: peterjurcik@atlas.sk uveďte spôsob stravy: individuálne alebo spoločne (poplatok bude vyberaný pri príchode)

**Informácie:** peterjurcik@atlas.sk t.č.:0903 624 561

**Všetci účastníci sústredenia sa ho zúčastnia na vlastnú zodpovednosť. Doporučujem uzavrieť poistenie na zásah HZS.**

**V Martine 15.11.2018 Ing. Peter Jurčík**