Dorastenecká reprezentácia

Slovenskej republiky

v rádiovom orientačnom behu

Mlynská 4

900 31 Stupava

e-mail: szr@szr.sk

[www.rob.sk](http://www.rob.sk/)

**POZVÁNKA**

**Sústredenie žiackej, dorasteneckej reprezentácie**

**Slovenskej republiky v ROB**

**1. – 3. 2. 2019 – Krahule**

 Pozývame Ťa na zimné reprezentačné sústredenie žiakov a dorastencov v rádiovom orientačnom behu, ktoré sa uskutoční od 1.2.2019 do 3.2.2019 na Krahuliach.

 Stretnutie prihlásených účastníkov je 1. februára 2019 od 8:30 hod, Murgašová 12, 036 01 Martin**.** Návrat zo sústredenia je 3.2.2019 okolo 16,00 hodine.

 Cieľom sústredenia je zvyšovanie kondície pretekára 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 obedom 1.2.2019 a končí obedom 3.2.2019. Zabezpečený pitný režim, vo forme čaju.

**Poplatky:** 20 eur

**Prihlášky:** Záväzné prihlášky do 24.02.2019 na adresu: simeckovaanna@centrum.cz po tomto termíne je potrebné konzultovať prihlášku s trénerom reprezentácie a ubytovateľom.

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

Bežky (zakrúžkovaním potvrď, či máš alebo nemáš bežky k dispozícií), 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 denníky, kartička poistenca, hodinky, rukavice, čiapky, topánky teplé staršie .

 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

Účastník sústredenia berie nejaké lieky (napíš aké).................,

alergie alebo iné ťažkosti (napíš aké) .........................................

**PROGRAM SÚSTREDENIA:**

Program sústredenia: 8,30 hod. zraz účastníkov

Ubytovanie: 9,30 hod.

Výklus- prechádzka na rozhľadňu 10,15 hod.

Obed: 13,00 hod. pečené kura ryža

Bežky Krahule 15,00 hod.

Večera 18,00 hod. Buchty na pare

Konzultácie s trénermi 20,00 hod.

Spoločenské hry 21,00 hod.

Večierka: 23,00 hod.

Raňajky: 8,30 hod. Musly, tvarohovník, vianočka, chlieb, syr, šunka, mlieko, čaj,

Bežky 10 km Krahule 10,00 hod.

Obed: 13,00 hod. bravčové na prírodno a  kolienka,

Presun na Skalku: 14,00 hod.

Bežky 10 km 14,45 hod

bazén sauna 17,00 hod.

Večera: 18,30 hod. Palacinky s džemom

Večierka: 23,00 hod.

Raňajky: 8,30 hod. Musly, tvarohovník, vianočka, chlieb, syr, šunka, mlieko, čaj,

Beh na Skalku 10,00 hod.

Obed: 13,00 hod. zemiaky s fašírkou,

Rozchod účastníkov: 14,30 hod.

PaedDr. Šimečková Anna

Trénerka