



Zimné kondičné sústreďenie Štrbské Pleso

7.-11.2.2024

Pokyny

- Zraz:** Penzión Litvor, 7.2.(streda) do 16:00 hod, príchod je možný od 14:00 hod.
Po príchode a ubytovaní bude nasledovať spoločný krátkyklus s výbehom o 16:30. Možný je aj skorší bežecký individuálny tréning alebo tréning na bežkách.
- Ubytovanie:** Rozpis ubytovania bude zaslaný mailom v utorok (ak sa podarí získať čísla izieb) a bude visieť tiež v penzióne.
- Strava:** Plná penzia, strava začína večerou.
- Predbežný plán sústreďenia:**
- | | | |
|---------|-------|---|
| Streda | | voľnýklus (45-50min) pred večerou |
| | 18:30 | večera |
| Štvrtok | 7:30 | raňajky |
| | 9:30 | bežky (voľne, technika) 50-90 min, alt. VSB(voľný súvislý beh) 50-70min |
| | 12:00 | obed |
| | 15:00 | VSB 40-60min, alt. bežky |
| | 17:30 | strečing |
| | 18:30 | večera |
| Piatok | 7:30 | raňajky |
| | 9:30 | bežky 50-100min, alt. VSB 60-80min |
| | 12:00 | obed |
| | 15:00 | VSB 45-70min, alt. bežky |
| | 17:30 | strečing |
| | 18:30 | večera |
| Sobota | 7:30 | raňajky |
| | 9:00 | bežky 60-120min, alt. VSB 70-90min |
| | 12:00 | obed |
| | 15:00 | Ro 5min, orienták 15-20 min,klus 10-40min |
| | 17:30 | strečing |
| | 18:30 | večera |
| Nedeľa | 7:30 | raňajky |
| | 9:30 | bežky 60-150min, altern. VSB 50-150min |
| | 12:30 | obed |
- Alternatívou k VSB alebo bežkám sú túry v primeranej dĺžke a intenzite po otvorených chodníkoch. Plán môže byť upravený podľa aktuálnych potrieb.
- Poplatky:**
- | | od 7.2. | od 8.2. | od 9.2. |
|--------------------------------------|---------|---------|---------|
| členovia repre výberov, členovia CTM | 75 EUR | 62 EUR | 44 EUR |
| mládež do 23 | 92 EUR | 78 EUR | 54 EUR |
| študenti nad 23, dôchodcovia | 100 EUR | 85 EUR | 60 EUR |
| ostatní | 120 EUR | 90 EUR | 62 EUR |
- V cene je zahrnuté ubytovanie a stravovanie.
- Poplatok za vstup na bežkárske trate bude riešený spoločne. Účastníci sústreďenia uhradia príspevok 10EUR za sústreďenie.**
- Doprava:** Rozpis organizovanej dopravy bude zverejnený v utorok večer v odkazovači. Cestovné riešia pasažieri priamo s vodičmi.
- So sebou:** 2xveci na bežecký tréning, výstroj na bežky, plavky-do sauny, SI, čelovka, ľahký malý rucksak alebo pásová ľadvinka vhodná na túry/dlhé behy
- Dôležité:** Dbajte na to, aby ste na sústreďenie prišli v dobrom zdravotnom stave.