



Letné kondičné sústreďenie Štrbské Pleso

28.8.-4.9.2022

Pokyny

Ubytovanie:	penzión Litvor
	Rozdelenie ubytovania – po upresnení pridelených izieb, bude rozdelenie zverejnené v odkazovači a na mieste. Výmena možná len kus za kus. Príchod je možný od 14.00 hod.
Stravovanie:	plná penzia v reštaurácii Lesanka (súčasť penziónu Litvor). Stravovanie začína pondelkovou večerou.
Predbežný program sústreďenia:	
	Nedeľa 16:30 klus 30-60min, altern. ľahká túra, streč
	18.30 večera
	20.00 organizačná schôdza
	Pondelok 7.30 raňajky
	9:00 túra alebo VSB (voľný súvislý beh) Štrbské Pleso(ŠP)-Furkotská dolina-Predné Solisko-ŠP, alternatíva Bystré sedlo
	12.30 obed
	16.30 klus 30-45min, streč
	18.30 večera
	19.30 vyhodnotenie dňa
	Utorok 7.30 raňajky
	9.00 VSB alebo túra ŠP-Rakyatovské plieska-Jámske pleso-ŠP, alternatíva Tri studničky
	12.30 obed
	16.30 klus 30-40min, streč
	18.30 večera
	19.30 vyhodnotenie dňa
	Streda 7.30 raňajky
	10.00 ro, orienták (mapové okruhy), vý, streč
	12.30 obed
	Popoludní tréningové voľno, príp. alternatívny program
	18.30 večera
	19.30 vyhodnotenie dňa
	Štvrtok 7.30 raňajky
	9:00 túra alebo VSB ŠP-Popradské Pleso-ŠP, alternatíva Hincove plesá
	12.30 obed
	16.30 ro, krátke terénne okruhy, vý, streč
	18.30 večera
	19.30 vyhodnotenie dňa
	Piatok 7:30 raňajky
	9:00 túra alebo beh ŠP-vodopád Skok-ŠP, alternatíva Bystré sedlo
	12:30 obed

Uvedený program je predbežný, bude upravený na základe vývoja počasia a aj iných skutočností.

Skupina detí bude mať vždy upravenú dĺžku, primeranú veku a zdatnosti.

Podľa záujmu vložíme do programu Trailtour etapy v západných Tatrách.

Doprava: vid' rozdelenie v odkazovači najneskôr v stredu pred akciou

Poplatky(€):	Účasť	od 28.8.	od 29.8.	od 30.8.
	členovia repre výberov	70 EUR	60 EUR	50 EUR
	členovia CTM	90 EUR	75 EUR	60 EUR
	deti do 12	80 EUR	70 EUR	60 EUR
	ostatná mládež do 23, študenti	100 EUR	85 EUR	70 EUR
	ostatní	120 EUR	100 EUR	80 EUR

- So sebou:** potrebné osobné doklady, 2xveci na bežecký tréning, plavky, SI, lampa, pršiplášť, ľahký malý ruksak alebo pásovú ľadvinku vhodnú na túry/dlhé behy, spoločenské hry
- Poznámka:** Vo vyšších výškach sa dajú očakávať teploty aj pod 10°C. Pribaľte si preto tričko s dlhým rukávom, mikinu a pod.
- Dôležité:** Na sústredenie prídte v dobrom zdravotnom stave, odpočinutí.
- Info:** jozefpoll@gmail.com