



Klub orientačného behu ATU Košice

Záver sezóny 2019

13.-17.11.2019

Záverečné info

Miesto: Vysoké Tatry, Gerlachov, penzión Omega club <http://www.omegaclub.sk>
Ubytovanie: všetci na posteliach
Nutné dodržanie rozdelenia na izby. Výmena možná len kus za kus, obsadené sú všetky posteľe.

Program:

St	14:30	bežecký tréning, voľný klus 45-60min, streč
Št	9:00	túrobeh (Gerlachov-Sliezsky dom), streč
	12:30	obed
	15:30	voľný klus 30-40 min, streč
Pi	9:30	bežecký intervalový tréning 4-5x 3min, ro+vý, alebo túra, streč
	12:30	obed
	15:00	bežecký tréning, voľný klus 30-60min, streč Alternatíva pre prichádzajúcich neskôr ľahká turistika.
	20:00	spoločenský večer 1
So	9:30	dlhšia turistika/bežecký tréning, streč
	15:00-18:00	bazén
	18:00	večera
	19:00	spoločenský večer 2 (jeden z bodov: základy poskytnutia prvej pomoci)
Ne	9:30	bežecký tréning/túra, streč
	12:00	obed

Prineste so sebou spoločenské hry a pripravte si čísla do programu zábavy.

Stravovanie: Zabezpečené podľa objednávok, podávané jedlá sú vyznačené farebne. Účastníci tréningového pobytu od stredy majú zabezpečený štvrtkový a piatkový obed. Štvrtkovú a piatkovú večeru, všetky raňajky a sobotňajší obed si zabezpečuje každý sám. K dispozícii bude spoločná kuchyňa na poschodí a kuchyňky v apartmánoch. Každý prinesie v primeranom množstve pochutiny. Pitie si zabezpečuje každý sám. Pre dospelých bude k dispozícii pivo.

Cena:	Str-Ne	Štv-Ne	Pia-Ne	So-ne
E,A,CTM	34 EUR	28 EUR	20 EUR	14 EUR
B	45 EUR	35 EUR	27 EUR	17 EUR
C	55 EUR	45 EUR	33 EUR	22 EUR

Doprava: autami alebo vlakom, autobusom. Členovia posádok sa vyrovnávajú priamo s vodičmi. Vodiči, nechajte odkaz v odkazovači, ak máte voľné miesto a taktiež čas odchodu.

Ukončenie: v nedeľu nutný odchod do 13:30

Pripojený je zoznam účastníkov, skontrolujte si dátum príchodu a objednané jedlo. V prípade potrebnej zmeny oznámte túto e-mailom JP.

