



Záver sezóny 2025 Vysoké Tatry, Gerlachov

15.-17.11.2025

Ubytovanie Program

penzión Omega club <https://omegaclub-sk.webnode.sk/>

So do 10:00 príchod,... ubytovanie
11:00-15:00 dlhší voľný beh, túrobeh, túra(Sliezsky dom alebo pod)
Pozn. obed si každý zabezpečí (pripraví v kuchynke, prinesie, kúpi počas túry) sám.
16:00-18:00 regenerácia (bazén, sauna)
18:30 večera
19:30 spoločenský večer 1

Ne raňajky (z vlastných zdrojov)
10:30-12:00 intervalový tréning, altern. voľný beh/túra
12:30 obed
15:00-16:00 (klus)
16:00-18:00 regenerácia (bazén, sauna)
18:30 večera
19:30 spoločenský večer 2

Po raňajky (z vlastných zdrojov)
10:00-12:00 voľný beh/túra
12:30 obed
Po obede odchod domov.
Dĺžka behov/túr bude prispôbená výkonnosti a veku.

Stravovanie

4 spoločné jedlá:

Sobota večera (guláš)

Nedeľa obed (polievka, rezeň, zemiaky)
večera (kapustnica)

Pondelok obed (polievka, kuracie soté, ryža)

Raňajky a zvyšné jedlo bude vo vlastnej réžii. V penzióne je k dispozícii kuchynka.
Každý prinesie v primeranom množstve pochutiny. Pitie si zabezpečuje každý sám.

Cena

(ubytovanie+
zabezpečená
strava+ ostatní
regenerácia)
Doprava
Priniesť si

	So-Po	So-Ne (obed)
E,CTM	40 EUR	20 EUR
A, mládež, študenti, dôchodcovia	55 EUR	30 EUR
	65 EUR	35 EUR
nečlenovia klubu (plná úhrada)	80 EUR	40 EUR

autami, vlakom, autobusom. Členovia posádok sa vyrovnávajú priamo s vodičmi.
plavky, čelovku, prezuvky, veci na beh/túru

Kto má, prineste si tiež nový klubový dres. Pod Gerlachom bude historické foto.
Objednané dresy (kto ešte nemá) ako aj rezervné, budú na fotenie k dispozícii.



