



Letné klubové sústreďenie

Štrbské Pleso

27.8.-3.9.2023

Informácie

Ubytovanie: penzión Litvor

Stravovanie: plná penzia v penzióne. Stravovanie začína večerou v nedeľu, končí raňajkami alebo obedom (dohoda na mieste) v nedeľu.

Zameranie: kondičná príprava

Poplatky:

Účasť	7nocí	6nocí	5nocí	4noci	3noci
členovia repre výberov	125 EUR	108 EUR	92 EUR	76 EUR	60 EUR
členovia CTM, mládež do 23	145 EUR	128 EUR	110 EUR	95 EUR	80 EUR
študenti nad 23, dôchodcovia	165 EUR	140 EUR	120 EUR	100 EUR	85 EUR
ostatní	210 EUR	180 EUR	150 EUR	120 EUR	90 EUR

V cene je zahrnuté ubytovanie a stravovanie.

Prihlášky: Je potrebné, ak ste príchod neoznačili v prihláške, nahlásili ešte jeho čas Janke Šefarovej

curlyjane17@gmail.com

Doprava: autami alebo vlakom, vlakom. Členovia posádok sa vyrovnávajú priamo s vodičmi.

Príchod: 27.8.2023 do 19:00 hod.

So sebou: veci na bežecký tréning, výstroj na túry (menší ruksak, pršiplášť, teplejšie oblečenie,...), čelovka.

Program sústreďenia:	Nedeľa	18.30-19:00	večera
		20.00	organizačná schôdza
	Pondelok	7.30	raňajky
		9:00	túra alebo VSB (voľný súvislý beh): Štrbské Pleso(ŠP)- vodopád Skok –ŠP, dlhšia alternatíva Capie pleso
		12.30	obed
		16.30	klus 30-40min, streč
		18.30	večera
		19.30	vyhodnotenie dňa
	Utorok	7.30	raňajky
		9.00	túra alebo VSB: ŠP-Rakyatovské plieska-Jámske pleso-ŠP,
		12.30	obed
		16.30	klus 30-40min, streč
		18.30	večera
		19.30	vyhodnotenie dňa

Streda	7.30	raňajky
	9:00	túra alebo VSB ŠP-Popradské Pleso-ŠP, alternatíva Hincove plesá
	12.30	obed
		Popoludní tréningové voľno
	18:30	večera
Štvrtok	19.30	vyhodnotenie dňa
	7.30	raňajky
	9:30	Rozklus, intervalový tréning v okolí lyžiarskeho štadióna 5-10 (podľa výkonnosti a veku)x2-3min okruh, pauza 3min, výklus
	12.30	obed
	16.30	klus 30-40min, streč
Piatok	18.30	večera
	19.30	vyhodnotenie dňa
	7:30	raňajky
	9:00	túra alebo VSB (voľný súvislý beh): Štrbské Pleso(ŠP)- Furkotská dolina –ŠP, dlhšia alternatíva Bystrá lávka-Skok- ŠP
	12:30	obed
Sobota		Popoludní: výlet do Aqua parku v Poprade
	18:30	večera
	19:30	vyhodnotenia dňa
	7:30	raňajky
	9:00	túra alebo VSB ŠP-Popradské Pleso-historický cintorín-ŠP, dlhšia alternatíva Ostrva
Nedeľa	12:30	obed
	16.30	klus 30-40min, streč
	18.30	večera
	19.30	vyhodnotenie dňa
	7:30	raňajky
	8:30	túra alebo VSB ŠP-Solisko-ŠP, dlhšia alternatíva Furkotská dolina-Rakytovské plieska-ŠP
	12:30	obed

Uvedený program je predbežný, bude upravený na základe vývoja počasia a aj iných skutočností. Skupina detí bude mať podľa potreby upravenú dĺžku, primeranú veku a zdatnosti.

