



Zimné kondičné sústreďenie Štrbské Pleso

31.1.-5.2.2023

Pokyny

Ubytovanie, strava:	Penzión Litvor s plnou penziou. Strava začína večerou, na požiadanie obedom (za doplatok). Rozdelenie ubytovania – účastníkom bolo zaslané mailom. Príchod na ubytovanie je možný cca od 12:00.			
Program sústreďenia:	Utorok	voľný klus (45-50min) pred večerou		
		18:30	večera	
	Streda	7:30	raňajky	
		9:30	bežky (voľne, technika) 50-90 min, alt. VSB 50-70min	
		12:00	obed	
		15:00	VSB 40-70min, alt. Bežky	
		17:30	strečing	
		18:30	večera	
	Štvrtok	7:30	raňajky	
		9:30	VSB (voľný súvislý beh) 50-100min, alt. bežky (voľne, technika) 60-110min	
		12:00	obed	
		15:00	bežky 50-100min, alt. klus 40-60min	
		17:30	strečing	
		18:30	večera	
	Piatok	7:30	raňajky	
		9:00	bežky (pre záujemcov technika s trénerom bežeckého lyžovania) (60-100min)	
		12:00	obed	
		15:00	Ro 5min, orienták 15-30 min, vý 5min, alt. bežky 40-60min	
		17:30	strečing	
		18:30	večera	
	Sobota	7:30	raňajky	
		10:00	Ro, intervalový tréning, vý	
		12:00	obed	
		14:30	bežky (pre záujemcov technika s trénerom bežeckého lyžovania) (60-100min)	
		17:30	strečing	
		18.30	večera	
	Nedeľa	7:30	raňajky	
		9:00	bežky (pre záujemcov technika s trénerom bežeckého lyžovania) (60-120min), altern. VSB 90-150min	
		12:00	obed	

Alternatívou k VSB alebo bežkám sú túry v primeranej dĺžke a intenzite po otvorených chodníkoch. Plán môže byť upravený podľa aktuálnych potrieb.

Poplatky:

Účasť	od 31.1.	od 1.1.	od 2.2.	od 3.2.
členovia repre výberov	75 EUR	65 EUR	55 EUR	45 EUR
členovia CTM	95 EUR	80 EUR	65 EUR	50 EUR
deti do 12	90 EUR	75 EUR	65 EUR	48 EUR
ostatná mládež do 23, študenti	105 EUR	90 EUR	75 EUR	50 EUR
ostatní	125 EUR	100 EUR	80 EUR	55 EUR

V cene je zahrnuté ubytovanie a stravovanie. Cena stravy pre ubytovaných mimo Litvora je rovnaká ako pre ubytovaných, t.j. plná penzia 14,50€, raňajky 4,50€, obed 5,50€, večera 5€.

- Doprava:** Cestovné riešia pasažieri priamo s vodičmi.
- So sebou:** 2xveci na bežecký tréning, výstroj na bežky, plavky-do sauny, SI, čelovka, ľahký malý ruksak alebo pásová ľadvinka vhodná na túry/dlhé behy
- Poznámky:** Zaujemcovia môžu počas sústreďenia uhradiť J.Macinskej členský príspevok na 2023 vo výške 60/35/15 €.
- Dôležité:** Na sústreďenie prídte len v dobrom zdravotnom stave.

