



Letné kondičné sústreďenie Štrbské Pleso

27.7.-2.8.2020

Pokyny

Ubytovanie:	penzión Litvor Rozdelenie ubytovania – po upresnení pridelených izieb, rozpis v odkazovači, alebo na mieste. Výmena možná len kus za kus. Príchod je možný od 14.00.														
Stravovanie:	plná penzia v reštaurácii Lesanka (súčasť penziónu Litvor). Stravovanie začína pondelkovou večerou.														
Program sústreďenia:	<table><tr><td>Pondelok</td><td>po príchode - klus 30-40min, streč 18.30 večera 20.00 organizačná schôdza</td></tr><tr><td>Utorok</td><td>7.30 raňajky 8.30 VSB (voľný súvislý beh), túra Štrbské Pleso(ŠP)-Popradské pleso-Hincove plesá-ŠP Trailtour etapa ŠP-Kôprovský štít 13.00 obed 16.30 klus 30-45min, streč. 18.30 večera 19.30 vyhodnotenie dňa</td></tr><tr><td>Streda</td><td>7.30 raňajky 10.00 orienták 30-40min, streč 12.30 obed 15.30 VSB, túra ŠP-Jámske Pleso-ŠP, streč 18.30 večera 19.30 vyhodnotenie dňa</td></tr><tr><td>Štvrtok</td><td>7.30 raňajky 8.30 VSB, túra ŠP-vodopád Skok-Bystré sedlo-Wahlenbergove plesá-Furkotská dolina-ŠP, streč 13.00 obed Popoludní tréningové voľno 18.30 večera 19.30 vyhodnotenie dňa</td></tr><tr><td>Piatok</td><td>7.30 raňajky 9:00 VSB, túra ŠP-vodopád Skok-ŠP, streč 12.30 obed 16.00 orienták+klus 30-40min, streč 18.30 večera 19.30 vyhodnotenie dňa</td></tr><tr><td>Sobota</td><td>7.15 raňajky 8.10 električka do T.Polianky VSB, túra T.Polianka-Sliezsky dom-Popradské pleso-ŠP, alt. Sliezsky dom-Tatranská Polianka- električka ŠP Trailtour etapa T.Polianka-Východná Vysoká 13.30 obed 17.00 klus 30-40min, streč 18.30 večera 19.30 vyhodnotenie dňa</td></tr><tr><td>Nedeľa</td><td>7.30 raňajky 8.30 VSB, túra ŠP-Predné Solisko-Furkotská dolina-ŠP 12.30 obed</td></tr></table>	Pondelok	po príchode - klus 30-40min, streč 18.30 večera 20.00 organizačná schôdza	Utorok	7.30 raňajky 8.30 VSB (voľný súvislý beh), túra Štrbské Pleso(ŠP)-Popradské pleso-Hincove plesá-ŠP Trailtour etapa ŠP-Kôprovský štít 13.00 obed 16.30 klus 30-45min, streč. 18.30 večera 19.30 vyhodnotenie dňa	Streda	7.30 raňajky 10.00 orienták 30-40min, streč 12.30 obed 15.30 VSB, túra ŠP-Jámske Pleso-ŠP, streč 18.30 večera 19.30 vyhodnotenie dňa	Štvrtok	7.30 raňajky 8.30 VSB, túra ŠP-vodopád Skok-Bystré sedlo-Wahlenbergove plesá-Furkotská dolina-ŠP, streč 13.00 obed Popoludní tréningové voľno 18.30 večera 19.30 vyhodnotenie dňa	Piatok	7.30 raňajky 9:00 VSB, túra ŠP-vodopád Skok-ŠP, streč 12.30 obed 16.00 orienták+klus 30-40min, streč 18.30 večera 19.30 vyhodnotenie dňa	Sobota	7.15 raňajky 8.10 električka do T.Polianky VSB, túra T.Polianka-Sliezsky dom-Popradské pleso-ŠP, alt. Sliezsky dom-Tatranská Polianka- električka ŠP Trailtour etapa T.Polianka-Východná Vysoká 13.30 obed 17.00 klus 30-40min, streč 18.30 večera 19.30 vyhodnotenie dňa	Nedeľa	7.30 raňajky 8.30 VSB, túra ŠP-Predné Solisko-Furkotská dolina-ŠP 12.30 obed
Pondelok	po príchode - klus 30-40min, streč 18.30 večera 20.00 organizačná schôdza														
Utorok	7.30 raňajky 8.30 VSB (voľný súvislý beh), túra Štrbské Pleso(ŠP)-Popradské pleso-Hincove plesá-ŠP Trailtour etapa ŠP-Kôprovský štít 13.00 obed 16.30 klus 30-45min, streč. 18.30 večera 19.30 vyhodnotenie dňa														
Streda	7.30 raňajky 10.00 orienták 30-40min, streč 12.30 obed 15.30 VSB, túra ŠP-Jámske Pleso-ŠP, streč 18.30 večera 19.30 vyhodnotenie dňa														
Štvrtok	7.30 raňajky 8.30 VSB, túra ŠP-vodopád Skok-Bystré sedlo-Wahlenbergove plesá-Furkotská dolina-ŠP, streč 13.00 obed Popoludní tréningové voľno 18.30 večera 19.30 vyhodnotenie dňa														
Piatok	7.30 raňajky 9:00 VSB, túra ŠP-vodopád Skok-ŠP, streč 12.30 obed 16.00 orienták+klus 30-40min, streč 18.30 večera 19.30 vyhodnotenie dňa														
Sobota	7.15 raňajky 8.10 električka do T.Polianky VSB, túra T.Polianka-Sliezsky dom-Popradské pleso-ŠP, alt. Sliezsky dom-Tatranská Polianka- električka ŠP Trailtour etapa T.Polianka-Východná Vysoká 13.30 obed 17.00 klus 30-40min, streč 18.30 večera 19.30 vyhodnotenie dňa														
Nedeľa	7.30 raňajky 8.30 VSB, túra ŠP-Predné Solisko-Furkotská dolina-ŠP 12.30 obed														

Program môže byť na základe vývoja počasia a iných skutočností upravený.

- Doprava:** vid' odkazovač počas víkendu
- Poplatky(€):** vid' info o akcii
- So sebou:** 2xveci na bežecký tréning, plavky, SI, lampa, pršiplášť, ľahký malý ruksak alebo pásovú ľadvinku vhodnú na túry/dlhé behy, spoločenské hry
- Poznámka:** Predpoveď počasia hovorí o teplotách okolo +-20°C na Štrbskom Plese. Vo vyšších výškach sa dajú očakávať teploty blížiacie sa k 10°C. Pribaľte si preto tričko s dlhým rukávom, príp. ľahkú mikinu.
- Dôležité:** Na sústredenie prídte v dobrom zdravotnom stave, odpočinutí.
- Info:** jozefpoll@gmail.com