

Olomoucký krajský svaz orientačních sportů

Tréninkové soustředění zaměřené na přípravu pro Zimní olympiádu dětí a mládeže 2020

Termín: sobota 7. 12. – neděle 8. 12. 2019

Místo: Prostějov/Čelechovice na Hané

Určeno pro následující věkové kategorie:

dívky starší (ročníky narození 2004 a 2005)

chlapci starší (ročníky narození 2004 a 2005)

dívky mladší (ročníky narození 2006 až 2008)

chlapci mladší (ročníky narození 2006 až 2008)

Program:

sobota:

do 11:00 – sraz účastníků, Čelechovice na Hané – základní škola (místo závodu ZL HO)

11 – 13 závod Zimní ligy HO – „Mikulášský orientáček“ – Čelechovice na Hané

13 – 14 oběd, přesun na ubytování

15 – 17 tréninková fáze (běh/kolečkové brusle/posilování - podle počasí)

18 – 19 večere

20 – 21 beseda o LOB s reprezentanty (Johanka Šimková, Hana Horvátová, Ondra Vystavěl)

neděle:

8 – 9 snídaně

10 – 12 tréninková fáze (běh/kolečkové brusle/posilování – podle počasí)

12 – 13 oběd

od 13: 00 - ukončení soustředění, odjezd domů

Ubytování: v tělocvičně, nutný vlastní spacák a karimatka

Strava: plná penze – sobotní oběd a večere, nedělní snídaně a oběd

Příspěvek účastníků: 200 Kč/osoba – platba v hotovosti na místě

Přihlášky:

nejpozději do pondělí 2. 12. 2019 emailem na adresu: dusanvystavel@seznam.cz

V případě nějakého dietního omezení ve stravě (vegetariánské, bezlepkové, jídlo) – nezapomeňte tuto skutečnost uvést v přihlášce.

Vybavení: oblečení a obutí na trénink v terénu, oblečení a obutí na trénink v tělocvičně (sálová obuv se světlou podrážkou), **kolečkové brusle + PŘILBA !!!**, čip a busola.

Tréninkového soustředění se každý účastní na vlastní nebezpečí.

Dušan Vystavěl

koordinátor OLK na ZODM 2020

dusanvystavel@seznam.cz

+420 602 730 417