

# INSTRUKCE K ZIMNÍMU VÝCVIKOVÉMU TÁBORU BÍLÁ 1. 1. 2017 – 6. 1. 2017

CENA: 2 000,- / plná penze, začíná se v neděli večerí a končí v pátek obědem.

- Pro studenty sportovního gymnázia 1500,-
- Pro členy 1.JCBO 2000,-
- Pro závodníka DL 1.JCBO 2000,-  
(V ceně plná penze, pronájem tělocvičny, sauna, lanovka)

**Rozdíl v ceně hradí 1.JCBO a Sportovní gymnázium Dany a Emila Zátokových v Ostravě.**

**Potvrzení o účasti odevzdat podepsané od rodičů do 31. 10. 2016**

**Zaplatit hotově (oproti dokladu) do 30. 11. 2016, nebo jinak po dohodě!!!**

Dopravu si hradí každý sám.

**SRAZ A PŘÍJEZD:**

- V místě ubytování (vlastní doprava) ve 18.00hod.
- Ostrava UAN (autobus) 1. 1. 2016 **sraz bude upřesněn po vydání nového jízdního řádu!!!**

**ODJEZD:**

- Vlastní odvoz
- Z místa Bílá (autobus) 6. 1. 2017 po obědě. Čas bude upřesněn po vydání nového jízdního řádu.

**UBYTOVÁNÍ:**

- Střední odborná škola, Bílá 144, 739 15

**PROGRAM**

- Neděle – sraz ve 18.00hod, 18.30 zahájení sportovní přípravy, večere
- Neděle až pátek – získávání a zlepšování fyzické kondice za pomoci běžeckého lyžování, při slabých sněhových podmínkách běh v terénu, TRX, expandery a další...
- Pátek – po obědě odjezd.

**OBLEČENÍ**

- na běžecké lyžování je doporučeno lehčí oblečení tj. termo prádlo, elastické kalhoty – zateplené, flisová bunda odolná proti větru (zcela nevhodné jsou lyžařské bundy) dále čepice, šátek, rukavice, teplé funkční ponožky

**S SEBOU**

- Běžky, hole a boty na běžecké lyžování, běžecké trekingové boty (využití při nepříznivých sněhových podmínkách)
- Občanský průkaz, karta pojištění, přiměřený finanční obnos, při užívání osobní léky s návodem k používání, krém s UV faktorem, pomádu na rty, čelovku, **běžkové vosky**, osobní hygienu, školní potřeby – učebnice, sešity, psací pomůcky.

**TRENÉŘI**

- Dušan Koza, tel: 725 475 421
- Roman Martínek, Michaela Boháčová