

**Pozvánka K ZIMNÍMU VÝCVIKOVÉMU TÁBORU**  
**PRADĚD - 10. 12. 2019 – 21. 12. 2019**  
**Financováno v rámci projektu EU:**  
**„ Judo spojuje pohraničí“ CZ.11.4.120/0.0/0.0/15\_006/0000067**

---

**ODJEZD A PŘÍJEZD:**

Odjezd v úterý 10. 12. 2019 v 9.00 hod od DK Vítkovice/ DK města Ostravy.

Příjezd v sobotu 21. 12. 2019 před DK Vítkovice/ DK města Ostravy cca v 11.00 hod

**UBYTOVÁNÍ:**

**Sporthotel Kurzovní**

Rejhotice 149E

Loučná nad Desnou

788 11

[www.kurzovni.eu](http://www.kurzovni.eu)

**PROGRAM:**

Aktivní regenerace po sezóně, získávání fyzické kondice ve vysokohorském prostředí. Společné aktivity s partnery projektu. V případě příznivých klimatických podmínek běh na lyžích, sjezd na sjezdových lyžích, posilování, výlety do okolí, regenerace apod.

**OBLEČENÍ:**

Vhodné oblečení pro aktivity venku, pro běh na lyžích doporučujeme lehčí funkční oblečení. Zimní peřové bundy jsou nevhodné. Dále oblečení na posilování a aktivity uvnitř. V případě sjezdového lyžování vybavení potřebné. Oblečení pro volný čas.

**S SEBOU:**

- **Běžkařské vybavení – všichni!!!**
- V případě zájmu je možno vzít s sebou sjezdové lyže.
- Kimono 1x
- Plavky
- Věci do posilovny
- Věci osobní potřeby dle vlastního uvážení, léky, pomádu na rty, průkaz pojišťovny, studijní a školní potřeby na učení do školy

**TRENÉŘI:**

- Miroslav Hvozdovič, Michaela Boháčová, Dušan Koza

**ORGANIZAČNÍ TÝM:**

- Martin Pavlica, Markéta Pavlicová