

INSTRUKCE K ZIMNÍMU VÝCVIKOVÉMU TÁBORU BÍLÁ 4. 1. 2015 – 10. 1. 2015

CENA: 2 190,- / plná penze, začíná se v neděli večerí a končí v sobotu snídaní.

- Pro studenty sportovního gymnázia 500,-
- Pro členy 1.JCBO 1000,-
- Pro závodníka DL 1.JCBO 1000,-

Rozdíl v ceně hradí 1.JCBO.

Zaplatit hotově (oproti dokladu) do 20. 12. 2014 , nebo po jinak dohodě!!!

Dopravu si hradí každý sám.

SRAZ A PŘÍJEZD:

- V místě ubytování (vlastní doprava)
- Ostrava UAN (autobus) 4. 1. 2015 **sraz 15:45** (odjezd autobusu je 16:03, přestup ve Frýdku Místku, příjezd na Bílou 18:50)

ODJEZD:

- Vlastní odvoz
- Z místa Bílá (autobus) 10. 1. 2015 9:05, příjezd na UAN 11:45

UBYTOVÁNÍ:

- Střední odborná škola, Bílá 144, 739 15

PROGRAM

- Neděle – příjezd
- Pondělí až pátek – získávání a zlepšování fyzické kondice za pomoci běžeckého lyžování, při slabých sněhových podmínkách běh v terénu, TRX a další...
- Sobota – po snídani odjezd

OBLEČENÍ

- na běžecké lyžování je doporučeno lehčí oblečení tj. termoprádlo, 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 – trailové boty (využití při nepřízní sněhových podmínek)
- Občanský průkaz, karta pojištěnce, přiměřený finanční obnos, při užívání osobní léky s návodem k používání, krém s UV faktorem, pomádu na rty, čelovku, **běžkové vosky**, osobní hygiena, školní potřeby – učebnice, sešity, psací pomůcky.

TRENÉŘI

- Dušan Koza
- Roman Martínek

VÍCE INFORMACÍ:

- Dušan Koza, 725 475 421 e-mail: dusankoza@1jcbo.cz