

Lyžařské soustředění v Deštném v Orlických horách

Slávia Hradec Králové - oddíl OB skupina dorostu

Místo : Deštné v Orlických horách, chatky v rekreačním areálu „ U Chmelařů “

Termín : 30.1. - 1.2. 09

Ubytování : vytápěné chatky, pobyt zdarma - spacák sebou!

Stravování : Snídaně 30.1. doma

Oběd 30.1. svačina

Večeře 30.1. restaurace Orlice (cca 80Kč) nebo vlastní zásoby

Snídaně 31.1. vlastní zásoby, možno zakoupit pečivo v Deštném

Oběd 31.1. svačina

Večeře 31.1. restaurace Orlice (cca 80Kč) nebo vlastní zásoby

Snídaně 1.2. vlastní zásoby

Oběd 1.2. svačina

Rozdělení do aut: 1.Pavel Ch. + Míša, Tom, Majka, Eliška – odjezd dopoledne

2.Milan + MaFe, Matěj, DavidM.,– odjezd 13:30

3.Bob + Funík, Dan, Vorel – odjezd 17:00

4. Shaby + Eeda, Kája, Verča, Paki – odjezd 12:00

?? 5. Hop + Hypi - sobota ráno??

Program : Pátek 30.1. odjezd z HK – 1.skupina krátké sklouznutí na běžkách

Sobota 31.1. dopoledne - účast na Orlických maratonech - skating
Muži 20km, Ženy 10km (startovné 200 a 150 Kč)
odpoledne - *lehký trénink*

Neděle 1.2. dopoledne - výjezd na hřebenovku Orlických hor
odpoledne - příjezd do HK do 16.00

S sebou : spacák, vybavení na lyž.běžkový trénink + vosky, věci na běhání
Jídlo - svačina - takovou, která se dá vzít s sebou na lyže a pití

Oblečení : na běžky + dostatečné oblečení na převlečení, přezuvky

Trenéři : Milan, Boban, Pavel Ch.

Kapesné : polovinu na startovné (půlku hradí oddíl) + na večeře

Zdravotní průkaz s sebou !!!!!

Přihlášení na akci : nejpozději do soboty 17.1. na KISu (kdo nechce večeře, ať to napíše do poznámky, jinak se automaticky objednají)

Web adresa OM <http://www.ski-skuhrov.cz/index.php?l=cz&page=19>

- prosím přečtěte si propozice

Dotazy na mobil: Bob 776056877