

Program kurzu lyžování pro OB – 14. – 19. prosince 2013 Horní Mísečky

Sobota 14. 12. do 9,00 příjezd, příprava na trenink, základní informace, 10,00 trenink. Vzhledem k tomu, že nastěhování do pokojů je možné po 12,00, bude nám na odložení věcí vyčleněna velká společenská místnost. Zvolte tedy variantu ustrojení do tréninkového již ráno. Oběd ve 13,00. Odpoledne bude mapový trenink.

Neděle 15. 12 dopoledne lyžařský trenink, odpoledne měřený mapový trenink za účasti hostů z Hradce Králové a Pardubic

Pondělí 16. 12. dopoledne mapová soutěž družstev, odpoledne lyžařský trenink

Úterý 17. 12. dopoledne lyžařský trenink, odpoledne výlet / TVO /

Středa 18. 12. dopoledne lyžařský trenink, soutěž štafet, odpoledne – sjezdování na běžkách

Čtvrtek 19. 12. závod v hladkém běhu, oběd v 11,30, od 12,00 možnost odjezdu

Doplňující aktivity: ranní cvičení, večerní mapová příprava a hry, teorie i praxe přípravy lyží

Informace k měřenému mapovému treninku LOB – neděle, 15.12.2013

Tratě: dva typy, kratší pro H,D 10 – 12, /K/ delší /L/ pro starší závodníky. Z důvodu srovnatelnosti nebudeme rozlišovat dívčí a chlapecké tratě. Způsob ražení – čipy, každý bude mít vlastní!!!!

Prezentace: všechny hosty prosím o zaslání přihlášky na zlesakova@atlas.cz /jméno, rok nar. , klub a kategorie, číslo čipu/ do 12.12. Vlastní prezentace od 12,00 do 13,00 na Jilemnické boudě.

Start: 00 = 14,00, Vzdálenost na start bude sdělena u prezentace.

Vlastní vybavení pro LOB je nutné! / mapník, buzola,/

Občerstvení: pořadatel nezajišťuje, možnost na chatě Stopa, ale doporučujeme vzít si termosku a sváču!!!!