

PLÁN

zimného lyžiarskeho sústreďenia 2020

členov KP AQUACITY Poprad

Miesto: Štrbské Pleso
Termín: 02.01.2020 - 06.01.2020

Zraz vždy o 8:00 h. vo vestibule železničnej stanice Poprad Tatry alebo o 10:00 h. v Areáli bežeckého lyžovania na Štrbskom Plese.

Odchod električky z Popradu: 08:27 h.

Výcvik organizovaný našimi trénermi v behu na lyžiach a naberanie kondície vo vysokohorských podmienkach bude trvať cca 4 cvičebné hodiny s prestávkami a s obedňajšou prestávkou, kde bude v reštaurácii hotela Toliar poskytnutý kompletný teplý obed a nápoj.

Odpoľudnia plánovaný návrat električkou zo Štrbského plesa s **odchodom o 14:10 hod.** s príchodom do Popradu 15:16 hod alebo **15:10 hod.** s príchodom do Popradu 16:16 hod.

Predpokladané náklady (časť mzdy trénerov /časť hradí KP, obedy, nevyhnutné technické zabezpečenie, ceny v súťaži a pod.) sú **60,- €**. V nákladoch nie je požičanie bežeckej výstroje a náklady na cestu(deti s preukazom ŽSSK majú cestu zdarma, cestovný lístok si kúpi každý sám, príp. sa dopraví (rodičmi) na Štrbské Pleso individuálne.

Termín prihlásenia u trénera alebo mailom je **17.12.2019** a pokyny trénerská rada vydá do **20.12.2019**.

Úhradu **60,-€** je potrebné poslať na účet KP IBAN: **SK77 0200 0000 0028 7971 8556** so správou poplatok za sústreďenie a meno dieťaťa **do 20.12.2019**. Platbu v hotovosti klub neakceptuje!

Poznámka: Ak na Štrbskom Plese nebudú do 2.1.2020 vhodné snehové podmienky, uskutoční sa 2.1.2020 turistická vychádzka v okolí Štrbského Plesa (napr. k vodopádu Skok) s nástupom ráno ako je v pokynoch. Ak si niekto zoberie lyže, odloží si ich v úschovni v Poprade alebo v servisnej bunke v Areáli bežeckého lyžovania na Štrbskom Plese.

Vedúca sústreďenia v prípade pretrvávajúcich nevhodných snehových podmienok v priebehu prvého dňa oboznámi účastníkov sústreďenia s alternatívnym programom. Aj počas alternatívneho programu bude pre účastníkov zabezpečený obed v priebehu celého sústreďenia.

Zimné sústreďenie je v prvom rade zamerané na získanie fyzickej zdatnosti a kondície plavcov a teda bude celé alebo aspoň jeho väčšia časť prebiehať v prírodných vysokohorských podmienkach.

Každý účastník si poistenie proti úrazu, následkom úrazu, stratu osobných vecí počas sústreďenia zabezpečuje sám podľa vlastného uváženia.

V Poprade dňa 7.12.2019

Mgr. Marcela Kostyšáková
vedúca sústreďenia



Ing. Radoslav Fábry
manažér KP