

Letní VT RDJ a VD LOB

H.S.H. Vysočina cup 18. – 20. července 2014
VT Nové Město na Moravě 20. – 26. července 2014

1) H.S.H. Vysočina cup:

- Centrum:** Salavice u Třeště
Doprava: individuální – nejlépe s rodiči autem, sraz v pátek 18.7. do 13,00
Ubytování: stanový kemp – rezervace místa cca pro 8 stanů
Stravování: snídaně (v Salavicích není obchod, zajedeme v pátek po závodě nakoupit do Třeště), oběd a večeře (catering přímo na shromaždišti)
Úhrada: startovné; jídlo; 200,- Kč za ubytování v kempu
Vybavení: běžné pro OB (orientky, SI čip, buzola, popisník), stan do dvojice (trojice), karimatka, spacák, plavky
Úschova: kol a kolečkových lyží - domluví v Salavicích u místních lidí, popř. v hospodě
Upozornění: zákaz účasti na pivních štafetách a jakékoliv jiné konzumace alkoholických nápojů
Info o závodech: <http://obchrast.com/nz.php?nzid=983&co=0>

2) VT Nové Město na Moravě:

- Doprava:** „na lehkó“ po nedělním závodě na MTB cca 60 km
Odvoz zavazadel (KL, batohů apod.) zajištěn auty.
Místo pobytu: Rekreační areál LADEX – Zahradníkův kout, Nové Město na Moravě
<http://www.ladex.cz/detail2.php?img=mapa-new-big.jpg>
Ubytování: 3 x chata A (č. 1,2,4) - třílůžková, povlečené postele, sprcha, kuchyňka
1 x chata C (č. 5) – 2 x dvoulůžková, povlečené postele, sprcha, kuchyňka
Poznámka: Pepa a Sabča jsou pouze do úterý a musí počítat se spaním ve spacáku na karimatce
Stravování: začne v neděli 20.7. večeří a skončí v sobotu 26.7. obědem (snídaně se budou hromadně nakupovat – müsli, jogurty, pečivo,...; oběd zajištěn formou menu v restauraci v NMNM - Bělisko – dojezd na kole cca 1,5 km; večeře ze společně nakoupených surovin ve vlastní režii – kuchyňka na chatce
Úhrada: v hotovosti na místě členové A týmu 1000,- B týmu 1500,- a nečlenové 2200,- Kč (v ceně je zahrnuto ubytování a stravování – snídaně, obědy, večeře)
Vybavení: horské kolo (**MTB**) s **mapníkem**, servisní materiál (náhradní duše, lepení), **KL na skate, hole s hroty z tvrdokovu, lyžařské boty**, náhradní bodce, **helma**, rukavice, láhev na pití, ledvinka či malý ruksáček, oblečení na běh, boty na běh, větrovka, plavky, **gumy na posilování**, tréninkový deník, sušenky, tyčinky pro doplňkovou stravu, kapesné
Program: trénink na KL (technika), MTBO, MTB (delší celodenní vyjížďka), napodobivé cvičení lyžaře běžce (imitace), testový výběh do vrchu, rozvoj obecné a speciální síly, plavání, regenerace
Dotazy: Roman Horyna, 777615904