

VT RDJ a VD LOB

Chata na Przeleczy – Góry Bystrzyckie (PL) 18.-26.8.2018

Doprava: individuální, sraz v místě ubytování v sobotu 18.8. do 13:00

Ubytování: Chata na Przeleczy (povlečené postele) <http://www.chatanaprzeleczy.pl/>

Stravování: celodenní (plná penze), začíná večeří (sobota) a končí obědem (neděle)

Vybavení: **Kolečkové lyže na skejt**, hole s hrotem z tvrdokovu (+ náhradní bodce), lyžařské boty, **horské kolo** pokud možno s mapníkem, **helma**, lepení na kolo, hole na imitace (do výše prsou), rukavice na hole, plavky, běžecké boty na běhání (i do terénu), buzola, ledvinka, láhev na pití (bidon), **gumy na posilování**, hodinky, teplá bunda, běžecká větrovka, malý ruksáček, tréninkový deník, sušenky, tyčinky pro doplňkovou stravu, přezůvky. Kapesné v CZK a PLN. Počítej i se špatným počasím!!

Program: Kolečkové lyže, MTB, MTBO, běh v horách, horský orientační běh, imitace, posilování, regenerace (plavání)

Nezapomeň **občanku** (pro mladší 15 let jiný ID), kartičku pojištěnce, popřípadě **pojištění** (většina tréninků bude na polské straně).

Dotazy a změny na telefonu 777615904

Ondřej Hašek Roman Horyna

Úhrady (v ceně VT zahrnuto ubytování a stravování)

Platba (v CZK) na místě

Čechmánková	2000,-
Černá	1000,-
Karlová	1000,-
Kuchařová	1000,-
Macholdová	2000,-
Metelková	2000,-
Randáková	2000,-
Stoklasová	2000,-
Milán J.	2000,-
Peňáz R.	2000,-
Peňáz V.	2000,-
Richtr	1000,-
Spěváček	1500,-
Štefan	1000,-
Štěrbá	2000,-
Štregl	1000,-
Tokár	1500,-
Hlaváčová	1000,-
Hasman	1000,-
Hašek	0,-
Nagy	1000,-