

Ahoj kamarádi,
info o letošním soustředění:

Místo konání: Liberec, Hrádek nad Nisou

Zajistili jsme spaní v tělocvičně v Hrádku nad Nisou, kde máme i vytipovaná místa na náročné tréninky.

Cena soustředění: 2500 Kč

Vybírat se bude při nástupu na soustředění. Pokusili jsme se soustředění zlevnit, tak snad nám to vyjde. Pokud ne, tak přijdeme s prosíkem v řádu stokorun 😊.

Vybavení:

- sportovní oblečení na teplo i na zimu
- minimálně dvoje běžecké boty
- přezůvky
- kolce (všichni i ty zapůjčené) + hole na kolce (**zkontrolovat, že máte bodce na asfalt!**) + boty na kolce
- imitační hole (jakékoli staré hole, délka – když je sportovec drží, tak má ruce do pravého uhle)
- kolo
- flaška na pití, camelbak, ledvinka s flaškou ...
- plastovou misku
- plastový nebo nerezový hrnek
- plastový talířek
- lžíci
- čelovku
- hygienické potřeby
- karimatka
- spacák

Kde se budeme během soustředění nacházet:

- | | |
|------------|--|
| 7. 8. 9:00 | nástup na soustředění – sraz na střelnici |
| 7. 8. | odpoledne společný odjezd do Hrádku n. Nisou na kolech |
| 11. 8. | společný návrat na střelnici Ruprechtice – na kolech |
| 11. 8. | odpoledne (cca 15:00 – 16:00) konec soustředění |

Změna programu vyhrazena!

Strava

Nejdůležitější součástí soustředění je strava. Tu máme dohodnutou od pondělní večeře po čtvrteční večeři v restauraci Tennis kousek od tělocvičny v Hrádku. Pondělní oběd a pátek vyřešíme operativně :). V restauraci máme vždy na výběr ze dvou jídel, ke kterým je i nápoj. Níže posílám jídelníček a seznam. Najděte se tam a po mém vzoru si prosím objednejte jídla. Tabulka se ukládá automaticky, takže po vyplnění, jen zavřete prohlížeč a je to.

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1GPi10Qjnbwb3d3weMuJ5ubrZkFmTnCdo/edit?usp=sharing&ouid=102638722231261118549&rtpof=true&sd=true>

Pokud by to někomu nefungovalo, tak posílám níže jídelníček. V tomto případě mi prosím pošlete jen výběr jídel ve formátu 1,1,2,2,2,2,1. Toto je formát zápisu dle mého vzorového výběru.

pondělí 7.8.2021	Večeře:	1. Kuřecí plátek s dušenou mrkví a hráškem, brambor 2. Smažený sýr, brambor, tatarská omáčka
úterý 8.8.2021	Oběd:	Polévka kuřecí vývar s masem a nudlemi 1. Rajská omáčka, masové kuličky, houskový knedlík, (těstoviny) 2. Přírodní kuřecí plátek, rýže
	Večeře:	1. Smažený květák, brambor, tatarská omáčka 2. Palačinky s nutelou a marmeládou
středa 9.8.2021	Oběd:	Polévka frankfurtská 1. Sekaná pečeně, bramborová kaše, okurka 2. Pečené kuřecí stehno, brambor
	Večeře:	1. Smažený kuřecí řízek, brambor maštěný máslem 2. Kuřecí rizoto, sýr, okurka
čtvrtek 10.8.2021	Oběd:	Hovězí vývar s masem a nudlemi 1. Milánské špagety 2. Plněný bramborový knedlík uzeným masem, zelí
	Večeře:	1. Kuře na paprice, těstoviny, (houskový knedlík) 2. Kuřecí plátek se šunkou a sýrem, hranolky

Když nám maminky něco napečou a dají to do nevratného obalu, který po snědení vyhodíme, tak budeme moc rádi.

Program:

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota
8:00 - 9:00	sraz na střelnici 9:00	snídaně	snídaně	snídaně	snídaně - odjezd do Liberce	
9:00 - 12:00	klidová střelba	Kolce Kristýna - úseky	???????	kolce Kristýna	kontrolní závod	závody Litice
12:00 - 14:00	oběd	oběd	oběd	oběd	oběd	
14:00 - 17:00	kontrolní závod	běh s hůlkama - úseky do kopce (100% - 90% - 60%)	Paddleboard + vodní soutěže	Výbeh kohouták	14 - 15 hod. nějaká zábavná aktivita	
	Odjezd do Hrádku na kolech	plavání Kristýna		sprcha	15:00 konec soustředění - rozchod	
18:00	večeře	večeře	večeře	večeře		
		venkovní posilovna	Orienták Kristýna			

Změna programu vyhrazena.

Seznam účastníků:

Příjmení	Jméno
Morava	František
Kubišta	Vavro
Regnerová	Karolína
Týfová	Ella
Kubišta	Anton
Bliml	Kryštof
Caletka	Kryštof
Doubrava	Vojtěch
Závacká	Aneta
Týfa	Daniel
Farská	Tereza
Strašlipka	Jáchym
Šťastný	Radek
Pfeiferová	Tereza

Vernerová	Anežka
Dolejš	Viktor
Lajtkepová	Berenika
Šípková	Veronika
Závacký	Rostislav
Regner	Tomáš
Farská	Jana
Farský	Pavel
Regnerová	Jana