



ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

ZIMNÍ SOUSTŘEDĚNÍ SCM a VSCM, 20. – 27. 1. 2024

Místo: Hotel Žalý, Benecko 160 – Krkonoše

Sraz: V sobotu 20. 1. 2024 v 13:00 hod. na parkovišti před Hotelem Žalý (cca 600m od autobusové zastávky hromadné dopravy Hotel Kubát). Doprava individuální – cestovné propláceno nebude. Čas srazu může být uzpůsoben individuálním možnostem dopravy (jízdni řady a podobně).

Ukončení soustředění: V sobotu 27. 1. po obědě

Stravování: - zajištěna je plná penze od večere 20. 1. do oběda 27. 1.
- s sebou jsou vhodné energetické tyčinky pro vytrvalostní trénink a iontový nápoj

Vybavení: - běžky (na bruslení nebo klasiku – mohou být oboje, preference na bruslení), hůlky, boty 2x funkční oblečení na běžky (běžecká kombinéza, sportovní kalhoty, šustřáková bunda, teplé ponožky nebo podkolenky, čepice, rukavice, trika s dlouhým i krátkým rukávem, spodky atd.)

sluneční brýle

oblečení a obuv do chaty

oblečení a obuv na posilování vlastní vahou

plavky, plavecké brýle

toaletní potřeby

zimní obuv

sportovní obuv na ven

lyžařskou ledvinku nebo bidon + cyklistickou láhev

oblečení na spaní

vosky na běžky, škrabka na vosky, kartáč, korek, odstraňovač vosků + hadr

zdravotní průkaz pojištěnce

civilní oblečení

Přihlášky: Na e-mail kopac@veslo.cz do 10. 1. 2024.

Jiří Kopáč
koordinátor SCM/VSCM
telefon: 601 360 565
e-mail: kopac@veslo.cz