

Zimní soustředění veslařského klubu

Děčín - 2024

Místo konání:	obec Příchovice (chalupa TJ Kajak Děčín), Jizerské hory
Datum odjezdu:	neděle 25.února 2024 v 11.00 hodin od veslařské loděnice
Datum příjezdu:	sobota 2.března 2024 cca. ve 13.00 hodin k veslařské loděnic.
Cena:	2.900 Kč/osobu (v ceně je zahrnuto ubytování, stravování, doprava.....)
Úhrada:	HOTOVĚ - před odjezdem na soustředění
Stravování:	snídaně zajišťujeme sami, obědy a večeře v nedaleké restauraci (jednotná strava)



Pozn.: zimní soustředění je zaměřeno na kondiční přípravu veslařů na následující sezónu a proto jeho hlavní náplní bude **běh na lyžích**.

Sjezdové vybavení (lyže, prkno, helma, páteřák) není podmínkou, ale bude možné ve volných chvílích (př.večerní lyžování) toto využít.

Běh na lyžích bude probíhat v okolí Příchovic (běžecké tratě na Hvězdě), Paseky, Jizerka popř. Harrachov.

Sjezdovka je přímo pod chalupou (vlek kotva).

Před odjezdem bude provedena kontrola běžeckého vybavení (lyže, boty, hole...).

- Běžecké vybavení na klasiku (lyže a hole dostatečně dlouhé a tvrdost lyží na váhu lyžaře, boty do správného vázání, jsou rozšířené asi 3 typy, které vzájemně nelze kombinovat)
- Vosky sjezdové, tvrdé-pro skluz, sada (příklad SKIVO, rozsah +1 C a vyšší-červený, -2C až +2C- fialový a -1C až -6c – modrý)
- Vosky stoupací, špalky – sada (příklad SKIVO, rozsah 0C a vyšší-červený,-2C až +2C – fialový, +C až -5C – modrý a -3C až -10C – zelený)
- Vosky stoupací – KLISTR (příklad SKIVO, rozsah -3C až +3C – fialový)
- Smývací roztok na vosky, hadry a korek na roztírání vosků
- Oblečení na běžky (termotrika a víc menších vrstev, šustákové kalhoty popř. zateplené elastáky, vesta třeba veslařská)
- ledvinka na lahev (na běžky) láhev na pití nebo termoska-malá
- Nepromokavá bunda (slabá na běžky)
- Léky pro vlastní potřebu
- Kapesné, popř. peníze na vleky
- Ručník , hygienické potřeby (šampon, sprchový gel, kartáček, pasta, hřeben, hydratační krém, opalovací krém...)
- Lyže (snowboard), hůlky, lyžařská obuv, lyžařská helma, lyžařské brýle (pokud budeš sjezdovat – není podmínkou)
- Bunda teplá a kalhoty na lyžování (pokud budeš sjezdovat)
- Čepice sportovní (na běžky)
- Rukavice, sportovní (lyžařské teplé a na běžky – slabé)
- Boty na ven – do sněhu, sportovní obuv tenisky na běh, přezůvky do chaty
- Spodní prádlo (na týden)
- Punčocháče, podkolenky, ponožky, tlusté ponožky (úměrně na týden, spíš víc)
- Trička s krátkým a dlouhým rukávem, mikina, teplý svetr
- Pyžamo, spacák, polštář a prostěradlo
- společenské hry, karty nebo něco na ukrácení dlouhé chvíle
- Doplňková strava (sladkosti, energetické tyčinky, čokoláda, oplatky...)

