

# POZVÁNKA

## na zimní Akademii OB - Vracov

- termín:** 22. - 26. 1. 2016
- místo:** Vracov
- sraz:** v pátek 22. 1. 2016 do 18:00
- ukončení:** v úterý 26. 1. 2016 po obědě
- program:**
- modelové tréninky pro zimní přípravu, procvičování základních mapových technik + metodická instruktáž, NOB (terén je relativně jednodušší, ale tím spíše vhodný na procvičování)
  - večerní analýzy a teorie
- účast:** soustředění je otevřené; na akci jsou zváni také osobní trenéři všech účastníků, příp. další trenéři mládeže (stínování závodníků, hodnocení a zpětná vazba pro závodníky, předávání o-zkušeností); maximální kapacita je 87 osob
- cena:** základní cena do 1 500 Kč, členové TSM-A 700 Kč, TSM-B 1100 Kč
- doprava:** individuální
- ubytování:** podle počtu přihlášených budeme bydlet ve 2 sousedních objektech - DDM Vracov (na zemi ve vlastním spacáku na připravených žíněnkách); turistická ubytovna Sokolovna (postele)
- stravování:** plná penze - začínáme páteční večeří, končíme obědem v úterý; individuální požadavky na stravu (vegetariáni,...) zmiňte v poznámce k přihlášce
- s sebou:** věci na běhání, SI, tréninkový deník, spacák, průkaz zdravotní pojišťovny
- přihlášky:** do 15. 1. 2016 v [přihláškovém systému VD](#) (kapacita omezena na 87 účastníků)
- informace:** [Mara.C@seznam.cz](mailto:Mara.C@seznam.cz), 702 135 766, 732 136 532

