

Štátna športová reprezentácia
Slovenskej republiky
v rádiom orientačnom behu
Wolkrova 4
851 01 Bratislava
e-mail: szr@szr.sk
www.rob.sk



POZVÁNKA

3. tréninkové soustředění reprezentace Slovenské republiky v ROB 22. – 24.4. 2011 – Vizovice (ČR)

Název akce:

Tréninkové soustředění reprezentace v ROB.
Soustředění žáků, juniorů a seniorů

Termín konání:

22. – 24.4. 2011

Místo konání:

Vizovice, Česká republika

Ubytování:

RS Revika, Vizovice, www.revika.cz

V případě dobrého počasí ve vytápěných chatkách, v případě nepřízně v budově.

Stravování:

Formou plné penze. Počínaje obědem v pátek, konče obědem v neděli.

Přihlášky:

Mailem do **1.4.2011** na adresu stehlik@x-life.cz

Program:

Pátek 22.4.	do 9:00 příjezd 10:00 běh s mapou, dohledávky, kontrola techniky 13:00 oběd 15:00 trénink 144MHz, v cíli sprint 3,5MHz 18:00 večeře 19:00 společná schůze, sezona 2011 od 20:00 sauna, individuální tréninkové konzultace 23:00 večerka
Sobota 23.4.	8:00 snídaně 10:00 trénink 3,5MHz, OB kontroly 13:00 oběd 15:00 trénink 144MHz, OB kontroly 18:00 večeře 19:00 společná schůze juniorů a žáků, metody tréninku, trénink s GPS od 20:00 sauna, individuální tréninkové konzultace 23:00 večerka

Neděle 24.4. 8:00 snídaně
 10:00 trénink 3,5MHz, v cíli 5 minutovky
 12:00 oběd
 14:00 hvězdice 144MHz a 3,5MHz
 16:00 zhodnocení soustředění, odjezd

Změna v programu s odvoláním na počasí vyhrazena.

Doprava:

Individuální, účastníkům budou proplaceny cestovní náklady dle finančních možností SZR.

S sebou:

Vybavení pro dvoufázový trénink, tréninkový deník, plavky, přijímače, buzola, sporttester.

Spoluúčast:

Reprezentanti žákovských a juniorských kategorií 5eur za celé soustředění, reprezentanti v seniorských kategoriích 3eur/den, reprezentanti veteránských kategorií 4eur/den.

V případě špatné finanční situace SZR budou přihlášení informováni o změnách do 6.4.2011

Seznam pozvaných:

M15

1. Adam Král
2. Matúš Filo

D16

3. Katarína Košutová
4. Veronika Dolníková
5. Alexandra Kudláčková
6. Šurinová Zuzana

M16

7. Martin Košut
8. Jakub Kuriak
9. Martin Zacharovský
10. Adam Bezděk
11. Ján Vantara
12. Matúš Pavelek

D20

13. Alžbeta Stehlíková
14. Barbora Šimečková
15. Ria Stančíková
16. Erika Hlaváčiková
17. Janka Macinská

M20

18. Peter Viskup
19. Juraj Turský
20. Jozef Fekiač ml.
21. Janouš Karol
22. Šimeček Juraj

D35

23. Miriam Králová
24. Ingrid Stančíková

D50

25. Mária Fekiačová
26. Anna Šimečková

M40

27. Jozef Král
28. Dušan Kawasch
29. Miroslav Oravec

M50

30. Jozef Šimeček
31. Mittelman Milan
32. Turský Ján
33. Fekiač Jozef st.
34. Pavelek Viktor

RT

35. Ondřej Stehlík
30. Jozef Šimeček
36. RT1
37. RT2
38. RT3
39. Jana Vrbenská