

SLOVINSKO 2020 Lipica Open

Odjezd: čtvrtek 5.3.2020; sraz v 8:00, České Budějovice, parkoviště naproti Výstavišti (bývalý Peugeot)

Příjezd: Příjezd do ČB ve středu 11.3.2020 v pozdních večerních hodinách (cca 21-22h)

Ubytování: Hostel Očizla, vícelůžkové pokoje, postele s povlečením; koupelny společné

Strava: Plná penze - snídaně formou švédských stolů zajišťuje hostel, dál už si vaříme sami. Přes den budeme mimo ubytování a budeme si sebou brát svačiny (vlastní připravené při snídani, saláty - např. luštěninový/těstovinový/s bulgurem..., ovoce, zeleninu), večer bude teplá večeře. Na přípravě svačin a večeří se budeme podílet všichni (koordinuje Terka + každý den 4 další účastníci zájezdu). Potřebné ingredience budou zajištěny. Jeden večer si zajdeme na místní dobroty.

Trenéři a vedoucí:

- Vojta Blažek OPI8700, 721867610, vojtik.toto@seznam.cz
- Radim Hošek TAP8737, 603228629, radimho@gmail.com
- Terka Hošková TAP8971,
- Alča Nováková KRE7450,
- Gabriela Šimůnková TAP9755,
- Kuba Vlášek TAP9702, 603117756, vlasek.jakub@email.cz

Platby: Žáci, kategorie OPEN, kategorie BEGINNERS: 4.750,- Kč, ostatní účastníci: 5.400,- Kč, na účet **2601766561/2010**. Prosíme o zaslání do 21. února, děkujeme.

Z těchto prostředků zvládneme zaplatit vše (ubytování, startovné, mapy, stravování, náklady na řidiče) kromě dopravy. Ta bude účtována podle skutečně ujetých kilometrů po návratu.

Teprve po soustředění bude známá i skutečná výše příspěvku (dotace), o který jsme žádali. Bude se pohybovat přibližně kolem avizovaných 3000 Kč na účastníka z řad žactva/dorostu + 2 trenéři. Po soustředění tedy počítejte s tím, že budete ještě vyzváni k zaplacení doplatku, který se bude rovnat rozdílu mezi cenou dopravy a příspěvkem z grantu (odhadujeme cca 1000Kč u účastníků s příspěvkem z dotace a cca 4000 Kč u účastníků bez dotace).

Program:

	Dopoledne	Odpoledne
5.3. Čt	cesta tam	Večerní program - “seznamovák”
6.3. Pá	Lipica oficiální trénink (dvojice sudá/lichá)	Trénink - “E0” - simulace závodní etapy
7.3. So	LIPICA E1 - Long	výlet v okolí ubytování (jeskyně u Očí Zla)
8.3. Ne	LIPICA E2 middle	Trénink - Sprint Piran
9.3. Po	LIPICA E3 lesní sprint	Trénink - Okruhy
10.3. Út	LIPICA E4 zkrácený long	Trénink - Rychloštafety
11.3. St	LIPICA E5 middle	cesta zpátky

Každý večer pá-út pak budou probíhat rozbory tréninků a závodů z uplynulého dne.

S sebou:

- **Platný pas či OP!**
- Cestovní zahraniční pojištění - nezajišťujeme!
- SI čip nahlášený v přihláškách
- Běžecskou obuv – alespoň jedny náhradní a jedny bez hřebů (do města)
- Buzola
- Láhev na pití, dobře těsnící krabičku na svačinu, příbor
- Běžecské oblečení – náhradní – ať neběháte týden v jednom smradlavém
- Spodní prádlo, Ponožky
- Ručník, kartáček, mýdlo
- Náhradní normální oblečení – dle počasí – triko, mikina, bunda, čepice atd.
- Peníze s sebou - alespoň 30€
- Dobrou náladu

Info o závodech Lipica Open: <https://www.lipicaopen.com/>

Za realizační tým: Vojta, Terka, Radim