



Pozvánka na tréninkové soustředění ŽDR – 19.-22.3.2015

Datum konání: 19.-22.3.2015

Místo konání: Cheznovice, Plzeňský kraj

Ubytování: Svatý Štěpán - Rekreační a školicí středisko, www.svatystepan.cz. Cheznovice 65, 338 06, Cheznovice u Rokycan

Stravování: zajištěna plná penze, od čtvrteční večere, končí se nedělním obědem.

Příjezd: čtvrtek 19.3.2015 do 18 hod

Odjezd: neděle 22.3.2015 cca 14 hod

Doprava: zajistí vysílající oddíl
(podle finančních možností AROB bude zpětně proplaceno dle cestovních dokladů)

Spoluúčast: 250 Kč/den

Předběžný program soustředění:

Čtvrtek 19.3.2015

- příjezd do 18 hod
- krátká úvodní porada společně s REPRE

Pátek 20.3.2015

- technický trénink 3,5 MHz zkrácené relace, měřený běžecký okruh, 144 MHz s REPRE

Sobota 21.3.2015

- technický trénink 144 MHz /3,5 MHz společně s REPRE

Neděle 22.3.2015

- ROB štafety anebo ROB víceboj

Nezapomenout vzít sebou:

min. 2x komplet věci na běhání, věci na převlečení, min 1x rezervní boty, teplé oblečení na celý den venku, věci osobní hygieny, láhev na pití, přezůvky, rukavice, čepice, pláštěnka, doporučuji spacák, přijímače na obě pásma, čip SI, sluchátka, nabíječka, mapník, buzola, pouzdro na kartičku, tužka na kreslení záměrů, blok na poznámky, psací potřeby, tréninkový deník pokud máte zavedený.

Přihlášky:

do **9.3.2015** e-mailem na adresu : turskyj@gmail.com a v kopii na arob@ardf.cz ; bez přihlášení se nelze akce zúčastnit, v přihlášce uveďte rovněž způsob dopravy, čas příjezdu i plánovaného odjezdu.



Seznam pozvaných:

Realizační tým:

1. Juraj Turský

Sportovci:

Kategorie D14

- | | |
|---------------------|---------|
| 1. Daniela Trpáková | DCH0165 |
| 2. Petra Lidáková | DCH0257 |

Kategorie M14

- | | |
|------------------|---------|
| 1. Jakub Křen | FPA0103 |
| 2. Daniel Svatek | DCH0113 |
| 3. Vilém Hrubý | GBM0105 |
| 4. Trpák Jan | DCH0309 |

Kategorie M16

- | | |
|---------------------|---------|
| 1. Dominik Šrom | GBM0002 |
| 2. Dalibor Matoušek | AFK0001 |
| 3. Vít Unčovský | GBM0004 |
| 4. Tomáš David | ELB0004 |
| 5. Matěj Dukát | ASP0001 |

V Hradci Králové 3.3.2015

Juraj Turský
Trenér ŽDR