

Asociace rádiového orientačního běhu České republiky z.s.
Zátokova 100/2, 160 17 Praha 6 Strahov
IČ: 48546437, Městský soud Praha sp.zn. L4856
e-mail: arob@ardf.cz, www.ardf.cz
sekretariát : tel. 602220024



Pozvánka na tréninkové soustředění žákovské a dorostenecké reprezentace

Datum konání	:	18-20.10.2019		
Místo konání	:	TJ Sokol Dobřichovice, Pražská 375, 252 29 Dobřichovice		
Ubytování	:	vícelůžkové pokoje s příslušenstvím		
Stravování	:	plná penze, začíná v pátek večer a končí v neděli obědem		
Doprava	:	zajišťuje a hradí vysílající oddíl		
Poplatky	:	pozdvaní sportovci – bez poplatku		
Program	:	pátek 18.10.2019	do 19 h 19.30 h večer	příjezd večeře organizační schůzka
		sobota 19.10.2019	dopoledne odpoledne večer	trénink 3,5 MHz trénink 3,5 MHz + OB rozbor tratí, kondiční příprava
		neděle 20.10.2019	dopoledne odpoledne	trénink 144 MHz odjezd do 14 hod

Vybavení sebou:

Oblečení a obuv na běhání, věci na převlečení, přezůvky, věci na spaní a věci osobní hygieny.

Upozornění : vezměte si sebou teplé oblečení, čepice a rukavice !

Zaměřovací přijímače s příslušenstvím na obě pásma (sluchátka, prvky, nabíječka), buzola, čip SI, mapník, tužka.

Tréninkový deník, osobní doklady, průkaz zdravotní pojišťovny.

Přihlášky na akci:

Přihlášku je nutno zaslat do 13.10.2019 na e-mail : umy@seznam.cz a na arob@ardf.cz s těmito údaji:
Jméno a příjmení účastníka, datum a čas příjezdu, příp. datum a čas odjezdu (liší-li se od plánovaného).

Seznam pozvaných sportovců v příloze.

Cheb 7.10.2019

Miroslav Vlach