

## **Soustředění na běžkách 20. – 26. 1. 2025**

**Protože čas letí a soustředění na běžkách se nezadržitelně blíží, zveřejňujeme pár důležitých informací.**

**Ubytování:** chata Zvonice, Kořenov, Jizerské hory, [www.zvonice.cz](http://www.zvonice.cz)

**Strava:** 5x denně + druhá večeře, strava začíná 20. 1. obědem a končí 26. 1. snídaní

**Doprava: vlastní,** klub zajišťuje dopravu batohů a lyží tranzitem, osoby se dopraví buď s rodiči, nebo samostatně vlakem. Nástup na chatu ideálně do 12:30 hod.

### **Doporučené vlakové spojení v pondělí 20. 1. 2025:**

7:16 Olomouc (IC 546 Ostravan) – Pardubice, hl.n. (8:35)

9:07 Pardubice hl.n. (Arriva R1064) – Železný Brod (10:55)

11:00 Železný Brod (Arriva Os 26206) – Tanvald (11:26)

11:30 Tanvald (ČD Os 2658) – Kořenov 11:45

### **Doporučené vybavení:**

Běžky a hole dle vaší výšky a hmotnosti, boty na běžky - vše v bezvadném stavu! Nikdo vás nebude tahat na zádech do chaty! Pokud nemáte běžky se "šupinkovou" skluznicí, potřebujete běžecké vosky na různé teploty (domluvte se do skupiny), smývací roztok, hadřík, korek na roztírání, škrabku.

Oblečení na běžky - větrovka nebo softshellová bunda, běžecké kalhoty, čepice, rukavice (2x), ponožky, šátek na krk, doporučujeme funkční oblečení, více vrstev.

Pokud nemáte běžky se "šupinkovou" skluznicí, potřebujete běžecké vosky na různé teploty (domluvte se do skupiny), smývací roztok, hadřík, korek na roztírání, škrabku.

Sportovní brýle proti slunci

Oblečení do chaty, přezůvky

Oblečení na posilování a protahování, tenisky

Pyžamo, hygienické potřeby, ručník

Léky, náplasti na puchýře, tejpky,

Krém na obličej (ne hydratační!), pomáda na rty

Láhev na pití

Batůžek nebo ledvinku

Čelovku

Kapesné

Kartičku pojištění

**NEDOPORUČUJEME** brát s sebou drahé věci, notebooky atd.,

**Doplatek 2300Kč** do pátku 10. 1. 2024 hotově Daniele Hlaváčové.

**Návrat:** soustředění končí v neděli 26. 1. 2025 po snídaní, doprava domů vlastní.

### **Doporučené vlakové spojení v neděli 26. 1. 2025:**

12:04 Kořenov (Os 2657) – Tanvald (12:23)

12:27 Tanvald (Os 26209) – Železný Brod (12:53)

12:57 Železný Brod (R1069) – Pardubice (14:50)

15:22 Pardubice (EC 117 Silesia) – Olomouc (16:42)