

# POKYNY

## Únorové soustředění Portugalsko

### SCM/TSM JO 2024

Termín: **Neděle 25. 2. — neděle 3. 3. 2024**

Místo: Portugalsko, Aguiar da Beira

Doprava: Letecky z Prahy do Porta. Odtud pronajatými vozidly poblíž Aguiar da Beira cca 180 km.

Odlet tam: 25. 2. 2024 v 6:30 z Prahy do Porta v 10:30 (1x přestup)

Přílet do ČR: 3. 3. 2024 v 11:45 z Porta do Prahy ve 22:40 (1x přestup)

Doprava na letiště do a z Prahy není organizovaná. Domluvte se prosím mezi sebou na společné jízdě. K usnadnění domluvy Vám poslouží [tato sdílená tabulka](#).

Sraz: Letiště Václava Havla, Terminál 2, odletová hala. Při vstupu zvolte vchodové dveře co nejvíce vlevo, tam budou čekat naši trenéři. Sraz nejpozději 2:30 hodiny před odletem. **Tedy ve 4:00 hod.** Aby byl dostatečný čas na odbavení zavazadel a vyřízení letenek.

Ubytování a strava: Ubytování a strava v Terma´s Park Hotel v Aguiar da Beira. Plná penze, začínáme večerí 25. 2. a končíme večerí 2. 3.

Co s sebou: **Cestujeme nalehko**, s sebou je nutné vzít si příruční zavazadlo v rozměru 55x25x35 cm, které nesmí přesáhnout 12 kg. Ke každé letence je 1x zavazadlo k odbavení, které nesmí přesáhnout 23 kg. Kapacita našich pronajatých vozidel ale takové množství velkých zavazadel nepojme. Důrazně Vás prosíme abyste se společně domluvili a využili jedno větší zavazadlo pro více osob (minimálně 2+).

Do příručního zavazadla si zabalte nezbytné oblečení se kterým „přežijete“ alespoň 3-4 dny, pokud Vám zavazadlo nepřiletí do cílové destinace. (Do té doby by mělo zavazadlo dorazit do hotelu)

Dále potřebujete čelovku, buzolu, čip, mapník (formát A4), běžecké oblečení do lesa, teplé oblečení (bunda, čelenka, čepice, rukavice), nepromokavá bunda, oblečení na pobyt v místnosti, přezůvky, ručník, psací potřeby (červená fixa), GPS hodinky.

Hygienické potřeby – celkový objem tekutin **nesmí překročit 1000 ml**. Zároveň jednotlivé položky (zubní pasta, krém atd.) **nesmí překročit vždy 100 ml/ položka**. Všechny tyto potřeby je nutné mít uzavřené v transparentním uzavíratelném sáčku. **Je zakázáno vézt**

**aerolinkami zakázané předměty viz. [KLM](#), [AIR FRANCE](#).  
Veškerá elektronická zařízení je nutné vzít na palubu letadla.**

Jídlo s sebou pouze nejnnutnější na let. V Portu se zastavíme na nákup tyčinek na tréninky, svačinu atp.

**Cestovní pojištění** (Portugalsko – každý si zařídí před odletem),  
**všichni cestují na platný cestovní pas, s platností končící min. 3 měsíce po návratu ze soustředění! Číslo dokladu musí souhlasit s číslem které jste nám zaslali v dotazníku pro nákup letenek!!**

**Na letišti je nutné přinést formulář o souhlasu vycestování syna/dcery do zahraničí. Tento dokument musí být podepsaný zákonným zástupcem.** (podpis nemusí být ověřený). Formulář je součástí přílohy informačního mailu.

**Kapesné v EUR.** (Máme plnou penzi, takže strádat nebudete. Kapesné tedy stačí na drobné občerstvení na tréninky a cestu.)

Na zavazadlo si napište Vaše jméno, telefon a adresu hotelu ve kterém budeme ubytováni:

### **Terma's Park Hotel & Restaurant**

**Estrada Nacional 229 Cruzamento 180, 3570-180 Pinheiro, Portugal**

Obdobnou cedulku si napište s Vaší adresou bydliště a uchovejte u sebe na zpáteční cestu.

## **Program**

Každý den budeme vyjíždět na připravené tréninky v různých terénech. Jedná se o směs terénů od horských otevřených, přes zvlněné portugalské až po extrémně kamenité. Kamenné plotny, velmi hustý porost, semi-open a další. Ideální kombinace téměř na jednom místě. Historická městečka.

	<b>Dopoledne</b>	<b>Odpoledne</b>
<b>25. 2.</b>	odlet Praha	nákup, výlet, příjezd ubytko
<b>26. 2.</b>	control picking	kombotech
<b>27. 2.</b>	sprintové štafety	midddlu
<b>28. 2.</b>	výlet/volno	downhilly
<b>29. 2.</b>	klasika	koridor
<b>1. 3.</b>	middle s větvením	výlet/volno
<b>2. 3.</b>	sprintové štafety/sprint	štafety
<b>3. 3.</b>	ráno odjezd	přílet Praha v noci

les pomalu	les rychle	sprint	volno, výlet, cesta atd.
------------	------------	--------	--------------------------

Večer nás čekají přednášky, společné hry, rozbory a analýzy tréninků.

Cena: Celková cena soustředění vychází v konečném součtu na osobu po započtení všech nákladů a po slevách které se podařilo vyjednat: 17.371 Kč.

Cena zahrnuje Letenky, ubytování, stravu, pronájem vozidel, PHM, silniční poplatky a tréninkové mapy.

Příspěvek pro TSM A: 8 000 Kč; TSM B: 6 000 Kč, SCM 4000 Kč.

Informace o platbě zasíláme v e-mailu.

Těší se na vás trenéři TSM a SCM JO

