

Dorost Choceň - zahájení zimní přípravy

Věřím, že jste si všichni během fotbalové přestávky řádně odpočali a jste připraveni „naskočit“ do zimní přípravy. Přípravu zahájíme netradičně, ale věřím, že o to zajímavěji - běžkařským výletem po hřebenech Orlických hor.

Protože se podařilo zajistit ubytování přímo v „Masarykově chatě“ na Šerlichu, bude výlet dvoudenní (sobota 20.1.2018 - neděle 21.1.2018). Sraz (včetně povinného vybavení na cestu - viz. níže) je 20.1.2018 v 7:45 na Parapleti. Odjezd 8:00. Díky ochotným rodičům, kteří nás dovezou až na start, máme ušetřeno cca 8 km z Rokytnice na Haničku s převýšením 250 m. Cesta zpět bude autobusem a vlakem, buď přímo ze Šerlichu nebo z Deštného. Konkrétně se domluvíme na místě až podle cíle nedělního výletu. Předpokládáný návrat do Chocně v nedělních odpoledních hodinách.

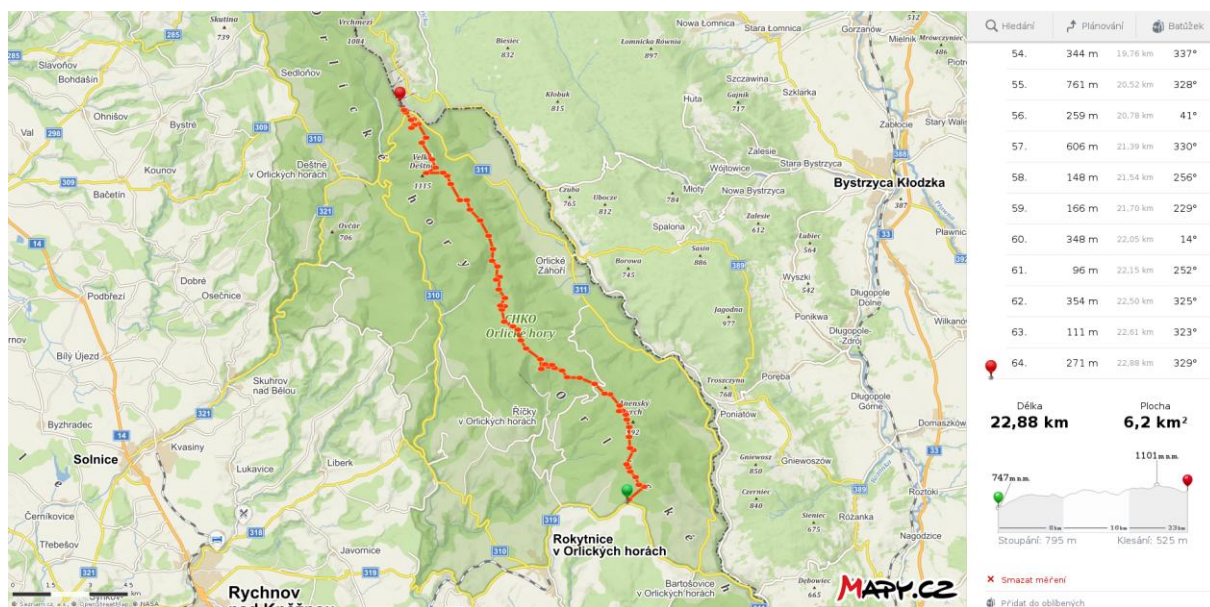
Do 10.1.2018 prosím o potvrzení účasti - tel. 603 879 965. Pevně věřím, že pojedeme všichni a naši miniaturizovanou verzi „Jizerské padesátky“ si řádně užijeme ☺

Plán trasy:

sobota - Rokytnice v Orlických horách - Šerlich

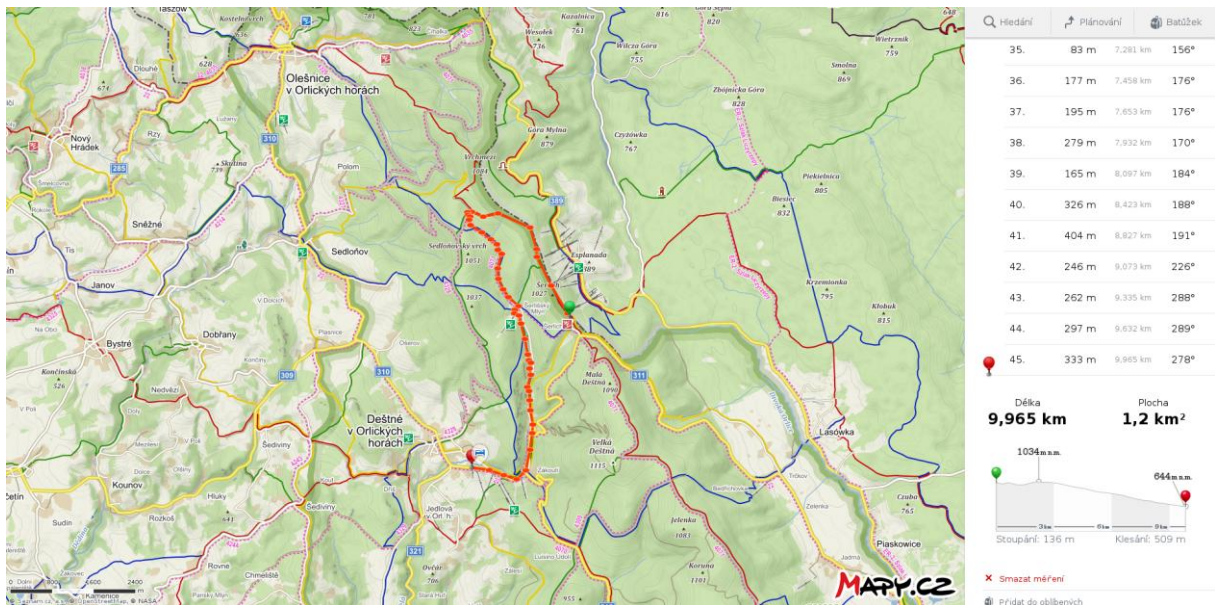
Tvrz Hanička - Anenský vrch - Komáří vrch - Pěticestí - Pod Homolí - Pod Jelenkou - Velká Deštná - Malá Deštná - Šerlich (Masarykova chata)

Celková délka 23 km, stoupání cca 800 m, klesání cca 500 m. Trasa není náročná a je vhodná i pro začátečníky. Proto věřím, že se účastní všichni kdo mají rádi pohyb a to jste všichni ☺



neděle - výlet po okolí Šerlichu

Šerlich, Údolí Bělé, Šerlišský mlýn, Deštné v Orlických horách



Povinná výbava:

- Běžky, běžkařské boty, hůlky
- Malý batoh na záda
- Boty na přezutí (do autobusu, případně chůzi po silnici)
- Oblečení do každého počasí (nepromokavá bunda, čepice, rukavice, ...)
- Pití na celý den, min. 1l (nealko!) – ideálně termosku s čajem
- Spodní prádlo na přestrojení
- Toaletní papír
- Mobilní telefon
- Trochu jídla na běžky (tatranka, ...)
- Peníze – min. 600,--Kč (ubytování včetně snídaně =360,--Kč , příspěvek na benzín + cesta zpět cca =200,--Kč

Sobotní večere a nedělní oběd je individuální. Můžete si vzít jídlo sebou a jíst ze svých zásob nebo se najíst v restauraci na Masarykově chatě, případně v Deštném.

Nepovinná výbava:

- Pantofle na chatu (jinak na boso)
- Vosky na běžky
- Čelovka
- Sluneční brýle
- Krém na opalování
- Lékárnička (aspoň náplast na puchýře a Ibuprofen)
- Dál - co kdo unese ☺

Pokud mě ještě něco dodatečně napadne, tak dám včas vědět. Vzhledem k tomu, že výlet je dvoudenní, bude pondělní trénink 22.1.2018 zrušen. Další trénink bude ve středu 24.1.2018 v 18:00. Boty na běhání (tartan) i kopačky.

Na závěr chci všem poděkovat za dosavadní práci, kterou v rámci tréninků i zápasů odvádíte a popřát vám všem krásný zbytek Vánoc a hodně štěstí, zdraví, úspěchů osobních i sportovních a splnění i těch nejtajnějších přání v novém roce 2018

Trenér ☺