

# Únorovka

## RD OB 27.2-1.3.2015

### Brada (JC)

#### Status

- open (kapacita tentokrát skoro neomezená)

#### Přihlášky

do 15.2. přes repreweb nebo na Honzu Murka Šidlu [jan.yamaha@seznam.cz](mailto:jan.yamaha@seznam.cz)

#### Finance

RDA	0 Kč
RDB	300 Kč
U23	600 Kč
plná cena	1000 Kč

Všem členům RD a U23 bude proplaceno cestovné.

#### Program

PÁ več.	NOB Brada, základní technika, tempo AP1
SO dop.	SI kopcovitý long svižně 75/60'
SO odp.	kombotech Brada
SO več.	analýza longu a téma: "jak běhat long"
NE dop.	SI mapové okruhy výběh-seběh, cca 5x 8' intenzivně

**(!)** Přijedte odpočatí, ať to má smysl! A mimochodem - i vaše výkony na kempech vytvářejí dojem, zejména v pozitivním smyslu.

#### Terény

v plánu jsou Brada, Skaláček a Malá Opička

**(!)** jsme částečně v CHKO, takže vezměte i boty bez hřebů!

#### Ubytování a strava

Penzion Brada u Jičína <http://www.penzion-brada.cz/>

plná penze (PÁ večere - NE snídaně)

#### Sraz

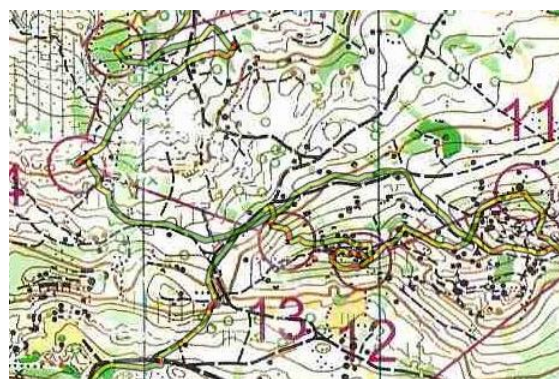
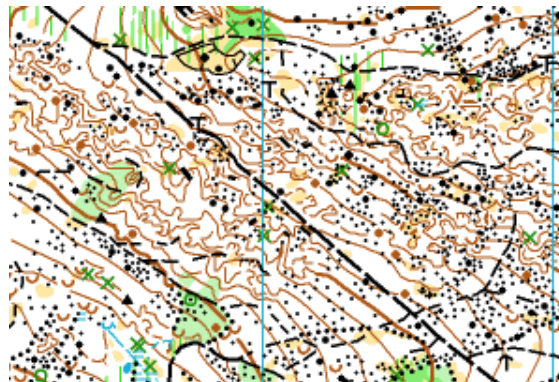
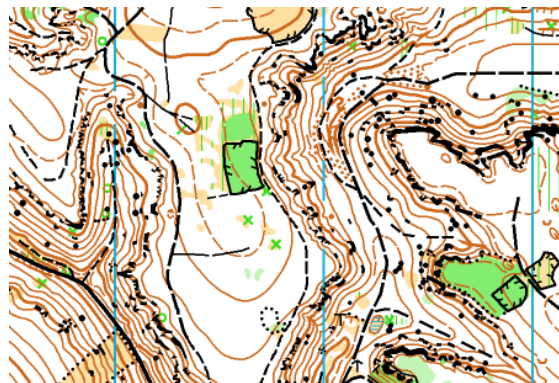
pátek 27.2. v 18:30  
přímo na penzionu

#### Doprava

s využitím automodulu na reprewebu (zapiště se, prosím co nejdřív, abychom to potom mohli zase optimalizovat)

#### Realizační tým

Novotný, Šidla, Potštejnský, Žaloudek



/28.1.2015 RN