

RIO SVĚTLAKA

KRKONOŠE 11.8. – 16.8. 2016





... co vás čeká a určitě
nemine

... základem všeho je pořádná
rozcvička



... rozběhání formou hry



... a jde se na to, výběh do stráně



... tréning pod dozorem statného psa ARCA



...trochu posilování s míčem





... a tady už se tvrdě maká,
ale vše s úsměvem

... makej, nebo si tě dám k večeři



... makat a neflákat se







... odpočinek a hra je nejlepší v trávě

... pohoda po túře



... poslední písnička a dobrou noc kluci



... všichni jsou zlatí









naše najmladši skupina



... a velcí pardállové



dvojice trenérek Martina a Hanka



... a trojice trenérů Ivča, Jirka a Olda, včetně nejhlavnějšího člověka VSKMB Jany



... výstup na Lysou horu



... na vrcholu Lysé hory u sedačkové lanovky ve výšce 1310 m n.m.

... při neustálém pojídání borůvek byl vrchol hory dobyt bez zbytečných řečí, jako jsou, kdy už tam budeme, proč je to pořád do kopce a mě bolí nohy ...



... zavzpominání na velké sportovce u mohyly Hanče a Vrбаты





*... nezbytná obhlídka
vojenského opevnění*



*... všichni už ale zpět
na cestu a jde se dál ...*





... cestou česko-polského
přátelství, přes
Tvarožník až k Vosecké
boudě



TVAROŽNÍK 1320 m n.m.
Výrazné seskupení žulových balvanů „tvarožkovitého„ tvaru

na hraničním pfbetu. Místo tahu stěhovavých ptáků.
Nedaleko na polském území vrchol Szrenice (1361 m n.m.)
kde končí lanovka ze Szklarske Poreby.



Rekomendace
Chocholou Vosecká
bouda - Travná
bouda

.... letošní soustředění bylo naplánováno na chatu Světlanka v Rokytnici nad Jizerou

.... celé se neslo v duchu právě probíhající olympiády v RIU

.... všichni malí sportovci si vedli v průběhu celého soustředění svůj olympijský deník

.... převážně v dopoledních hodinách probíhal každý den tvrdý trénink

.... odpoledne jsme se pak pouštěli do zdolávání okolních kopců a poznávání krásné přírody

.... jako povinný doplněk stravy bylo jedení borůvek

Celý trenérský tým byl velice spokojen se všemi dětmi a už se těší na další soustředění ☺