



Soustředění Šumava - „Vlci v akci“



Datum:	6. až 11. března 2022 - neděle až pátek
Odjezd:	v neděli 6. března v 8:00 od Kotlářské, nebo dle domluvy osobními auty.
Příjezd:	ve čtvrtek 10. března kolem 18:00
Ubytování:	Penzion Horská Kvilda https://www.horska.cz/
Stravování:	plná penze
S sebou:	oblečení na běh, na hrátky ve sněhu, běžky (pokud máte), boby, sáňky, lopaty, čelovku, věci co běžně potřebujete, pouzdro na teorii, hry na dlouhé zimní večery. Běžky, sáňky, boby budeme brát s ohledem na počasí.
Cena:	2500,- Kč/osoba (v ceně vše, na co si můžete vzpomenout)

Program po dnech

neděle:	odjezd z Brna 8:00 – Kotlářská/ dle domluvy cestou: mapový trénink Helfenburg – hvězdice, vrstevnice návštěva Vlčí stezky v srní ubytování odpoledne: výklus po Horské Kvildě/ běžky večer: seznámení s programem Vlci v akci výroba vlčího amuletu
pondělí:	dopoledne: krátké intervaly do kopce odpoledne: výlet na slať, jelení výběh do Kvildy soutěž o nejlepšího jelena večer : vlčí hlad, aneb vaří děti výroba krajiny z plastelíny a tvorba mapy výroba domácího sirupu
úterý:	dopoledne: výlet k pramenu Vltavy odpoledne : dlouhé intervaly večer: vlčí hlad, aneb vaří děti vrstevnice s bramborou výroba domácí svíčky

středa: dopoledne: dlouhý výběh z Modravy na Tříjezerní slat'
odpoledne: návštěva relax centra a bazénu Prášily
večer: dotvoření všech výrobků
hra Vlk, zajíc a zelí, virtuální závod na „naší mapě“
noční trénink

čtvrtek: cestou: trénink Helfenburk – okruhy, sudá – lichá,
návštěva muzea rekordů
příjezd do Brna kolem 18:00

pátek : dopoledne: mapový trénink v okolí Brna
odpoledne: zábavní centrum v Brně

Jídelníček

snídaně: kaše / pečivo / cereálie

oběd: neděle : něco dětem nabalte

pondělí: kuře, rýže, vývar

úterý : rajská, knedlík, gulášovka

středa : boloňské špagety, brokolicová

čtvrtek : něco cestou

pátek : zapečené těstoviny, dýňová polévka

večeře: neděle : kuřecí řízek, brambory, zeleninová polévka , druhá večeře
palačinky

pondělí : vaří děti

úterý : vaří děti

středa : kynuté knedlíky s tvarohem

svačiny: buchty, ovoce, jogurty...



Petra