

## STK Portugalsko

### Podrobné informace

#### Odjezd, příjezd zpět

##### Skupina Vídeň:

**Kdo:** Jiří Donda, Sára Pecko, Klára Nejedlá, Eva Urbánková, Vojtěch Spěváček, David Němec, Oldřich Kohoutek, Ondřej Janda, Markéta Staňková, Filip Šauli, Kateřina Šauli, Šimon Kurz, Ondřej Kurz, Radim Tokár společně s Jirkou Valešem a Marcelou Staňkovou  
**Sraz v Praze:** v neděli 8.3. v 6:45, ÚAN Florenc (z Plzně to stihnout v pohodě lze, u varské skupinky je to komplikovanější, dovezení, přespání - nechám na vás)

**Bus Praha-Vídeň, letiště:** 7:00-12:00 (**vemte si studentský/žákovský průkaz**)

<https://idos.idnes.cz/vlakyautobusymhdvse/spojeni/prehled/?p=Fyb5SSWpsOpfNdTbad2ENIkLRS3jBCi7E5NAj.qvSSWPMTJVfGRaYR.On66FxZtxpmctZh.duk8->

(ideálně tento, pozdější s přestupy či malou rezervou, kdo by dorazil do Vídně po své ose, necht' dá co nejdříve vědět)

**Čas odletu z Vídně:** 15:40

**Čas příletu do Porta (bez přestupu):** 18:05

**Vyzvednutí dvou mikrobusů:** 19:00, <https://goo.gl/maps/HBQACL1wMx5dZEyM9> (metrem E)

**Čas odevzdání mikrobusů poslední den:** 15:00

**Odlet zpět:** 15.3., 18:30

**Čas příletu do Vídně (bez přestupu):** 22:40

**Noční bus Vídeň-Praha(ÚAN Florenc):** 23:35-4:40

<https://idos.idnes.cz/vlakyautobusymhdvse/spojeni/prehled/?p=Fyb5SSWpsOpfNdTbad2ENIkLRS3jBCi7E5NAj.qvSSXGRh8smVDD5y:NgUQE7YVPwrajtQ372vTUHqDnxo.C:Q-->

(v pondělních ranních hodinách příjezd domů, školu či práci možné stihnout)

**Zavazadla do letadla:** příruční + klasické do 20 kg

(<https://www.laudamotion.com/la/en/useful-info/baggage/bag-policy>)

##### Skupina Mnichov:

**Kdo:** Kamila Richtrová, Lukáš Richtr, Ladislav Čepička společně s Fandou Kolovským

**Čas odletu z Mnichova:** 18:10

**Čas příletu do Porta (bez přestupu):** 20:15

**Vyzvednutí osobního auta:** 21:00, <https://goo.gl/maps/HBQACL1wMx5dZEyM9> (metrem E)

**Čas odevzdání auta poslední den:** 11:00

**Odlet zpět:** 15.3., 13:45

**Čas příletu do Mnichova (bez přestupu):** 17:25

**Zavazadla do letadla:** příruční + klasické (mělo by být do 23 kg)

Dopravu do Mnichova, z Mnichova nechám na vás. Domluvte se s Fandou na srazu na letišti.

## Ubytování

- 2 velké vytápěné místnosti v budově sportovního centra s celkovou kapacitou 40 osob, dvoupatrové palandy, místnost na sušení věcí, sprchy pro muže a ženy zvlášť
- **prostěradlo a lehký spacák** si zabalte s sebou (je tam teplo)
- WiFi není
- Complexo Desportivo Municipal de Aguiar da Beira - N 40°48.80035', W 7°32.06755'
- více ve videu od Ľufa: <https://youtu.be/0g9bGfAMN28>

## Stravování

- snídaně, svačiny, obědy si zajistíme sami, **večeře máme objednané v restauraci Paniflex**
- snídaně jako vždycky, nedaleko je obchůdek, který má každý den čerstvé pečivo, levné ovoce, zeleninu, prosciutto, místní sýry,... takže v rámci předsnídaňových rozklusů tam vždycky něco nakoupíme
- na obědy si uvaříme něco lehkého rychlého, kotlet polévky, kterou si můžeme dát s pečivem vždy hned po návratu z tréninku. K tomu si můžeme uvařit těstoviny/kuskus/bulgur/rýži... s něčím, tak aby to bylo rychle hotové
- **večeře - předkrm, hlavní chod, dezert, nápoje - objednáno v restauraci**
- je tam kuchyň, nádobí, chybí jen **hrnečky**, tak ty si vezte
- více ve videu od Ľufa: <https://youtu.be/a0zpg6LZ8Ow>
- na cestu, neděli 8.3., si vezte jídlo vlastní, společně začneme řešit až pondělní snídani

## Bazén

- 150 m od ubytování
- 2 vnitřní bazény (plavecký 32°C, dětský 34°C)
- zdarma, vždy po domluvě
- nutné plavecké čepice (půjčí nám, nebo si vezte vlastní)

## Tréninky

- lesní i sprintové, budeme držet jednotný plán, kdyby to pro někoho bylo náročné, tak není problém trénink vynechat/jít volně
- skalní plotny kloužou, hodí se hřebý, do historické zástavby boty bez hřebů
- vezte si **čelovku** (bude nočák) a **mapníky**
- všechny lesní tréninky jsou roznesené a jsou tam fábory
- před ubytováním máme volně k dispozici atletickou dráhu
- vezte si **GPS hodinky** (případně půjčte), budou pravidelné rozbory tréninků

## Výlety

- Lapa (N 40°52.21002', W 7°34.50883') - poutní místo kousek od ubytování (ideální spojit s nějakým tréninkem na Aguiar da Beira Norte). Údajně se tam zjevovala

panenka Maria, je tam obrovský balvan, do kterého je vykutaná jeskyně se svatými obrazy. A potom přes to celé postavili kostel, takže ten balvan je uprostřed kostela.

- Trancoso (parking - N 40°46.60798', W 7°20.99933') - opevněné městečko s hradem, moc pěkné. Parkování na jih od centra (mimo hradby).
- Serra da Estrela (N 40°19.31555', W 7°36.77492') - nejvyšší hora pevninského Portugalska. Dá se vyjet až přímo na vrchol. Cca 80min jízdy z Aguiar da Beira.
- Porto (levný parking u centra: 41°08'33.0"N 8°36'28.0"W)

## Supermarkety

- pekárna: <https://goo.gl/maps/6AvLc2ThBDXrNvAN6>
- Minipreço: jídlo (<https://goo.gl/maps/nendcPSoVsuvnUfB9>)
- Auchan: jídlo (<https://goo.gl/maps/7PA49gXrNgJo8vLP6>)
- China Shopping: vše kromě jídla (<https://goo.gl/maps/Lq6VocDfY3FYmpzi7>)

## Cena

- odhadem 11-12 tisíc (záloha byla 7 tisíc, řešeno přes oddíly)
- 5,7 tis. letenka, 2 tis. ubytko+mapy, 1 tis. půjčení auta, 2x600,- bus Praha-Vídeň, benzín na místě, strava (podle toho, kolik toho sníme a projezdíme)
- zjistím, zda lze na STK použít příspěvky z peněz TSM, talentu, podle toho pak případné příspěvky, pro ty, co jsou v TSM, SCM (pokud by náhodou nešly, tak o to větší příspěvky budou na dalších akcích)
- **vše (včetně jídla) se bude platit hromadně, takže peníze potřebujete jen kdyby jste si něco chtěli koupit navíc**

## Cestovní pojištění

- Hromadně nijak neřešeno, na každém, jak k této věci přistoupí.
- Jednou z možností je třeba tato (pro členy CUS, kde je i ČSOS, takže i nás):  
<https://www.cuscz.cz/sluzby-servis/cestovni-pojisteni-pro-cleny-cus.html>

## Souhlas s vycestováním nezletilého

- <https://drive.google.com/file/d/14tNgwawE--rtYQpE9QhGA5kZZxwdnoFy/view?usp=sharing>
- vytisknout, vyplnit, napsat jako doprovázející osobu toho, s kým letíte (vídeňská skupina Jirku či Marcelu (to je jedno), mnichovská Fandu), podepsat a mít u sebe v případě potřeby (na letišti, v případě úrazu, atd...)

## Přehledová mapka - mapy, tréninky, výlety, ubytování

[https://drive.google.com/open?id=1ceuMqjAJBfGK7Aih-\\_U84pNwF\\_PeiMwa&usp=sharing](https://drive.google.com/open?id=1ceuMqjAJBfGK7Aih-_U84pNwF_PeiMwa&usp=sharing)

## Program

|    |                     |                                                                             |
|----|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Ne | později večer       | příjezd, ubytování                                                          |
| Po | dopoledne           | RM08 - Aguiar da Beira Norte (5,9 km, rozkukávačka)                         |
|    | odpoledne           | RM17 Beselga, RM18 Penedono - sprintové odpoledne                           |
|    | večer               | bazén, rozbory                                                              |
| út | dopoledne           | RM23 - Sr dos Caminhos (5,7 km)                                             |
|    | odpoledne           | RM12 - Aguiar da Beira Norte (5,6 km)                                       |
|    | večer               | RM13 - Corticada Este (3,8 km) - nočák                                      |
| st | dopoledne           | RM31 - Forno de Telheiros (4,6 km) - na pohodu, odpoč. den                  |
|    | poledne             | prohlídka opevněného městečka Trancoso                                      |
|    | odpoledne,<br>večer | volno, bazén, lážo plážo, rozbory                                           |
| čt | dopoledne           | RM10 - Aguiar da Beira N. - hrom. starty, poté omrknout poutní místo Lapa   |
|    | odpoledne           | RM14 - Sao Matias - Via Aves (6,5 km)                                       |
|    | večer               | rozbory                                                                     |
| pá | dopoledne           | RM21 - sprint Dornelas (3,6km)                                              |
|    | odpoledne           | RM28 - Sr dos Caminhos (5,2 km), výjezd na nejvyššího horu pev. Portugalska |
|    | večer               | rozbory                                                                     |
| so | dopoledne           | RM03 - Sr dos Caminhos - Satao (7 km)                                       |
|    | odpoledne           | RM11 - Aguiar da Beira Norte (5,8 km)                                       |
|    | večer               | bazén, rozbory                                                              |
| ne | dopoledne           | RM02 - Sr do Crasto (cestou na letiště)                                     |
|    | poledne             | prohlídka Porta (ti co stíhají)                                             |
|    | odpoledne           | odlet, možný individuální rozbor dopoledního tréninku při čekání na letišti |

- Pár dní tam s námi bude voják (Vojta Král) s Denisou Kosovou jako ambasadoři - budou s náma trávit čas na trénincích a při rozborech