

LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ KARATE ALBRECHTICE 2024

1. TERMÍN - 27. 7. - 3. 8. 2024 (děti)
2. TERMÍN - 3. 8. - 10. 8. 2024 (dospělí)



DOPLŇKOVÉ INFORMACE:

MÍSTO KONÁNÍ

Rekreační zařízení Nová Louka
Albrechtice nad Vltavou 170
398 16 Albrechtice nad Vltavou
www.novalouka.cz

DOPRAVA

Vlastní doprava. Sraz účastníků v místě konání v první den soustředění (sobota) od 14:00 do 15:00 hod. Odjezd z místa konání v poslední den soustředění (sobota) mezi 9:00 - 10:00 (vlastní doprava).

UBYTOVÁNÍ

Ve zděné budově, chatkách a bungalovech. Pokoje, chatky i bungalovy mají vlastní lůžkoviny.

STRAVOVÁNÍ

Plná penze (snídaně, oběd, večeře, svačina), pitný režim zajištěn. **Omezení ve stravování prosím hlase předem a raději ještě telefonicky konzultujte s D. Hýskovou 777964276.**

CENA

1. Termín 5.300,- Kč (chatka 4.300,- Kč)
2. Termín 5.600,- Kč (chatka 4.600,- Kč)

TRENÉŘI A VEDOUCÍ

Miroslav Hýsek, Dominika Hýsková a ostatní trenéři TJK ČB

ZDRAVOTNÍK

Poskytnout zdravotníkovi lékařské potvrzení a informace o zdravotním omezení, kopii kartičky pojištěnce, informace o pravidelném užívání léků apod.,

NÁPLŇ SOUSTŘEDĚNÍ

Soustředění zaměřeno především na rozvoj fyzické kondice a technické připravenosti, ranní rozvíčka, dopolední trénink zaměřen na atletická, obratnostní a posilovací cvičení, odpolední trénink zaměřen na rozvoj technických a taktických dovedností v karate a večerní trénink. Smyslem soustředění je především prohloubit přátelství v oddíle a posunout se dál ve své výkonnosti.

SEZNAM DOPORUČENÝCH VĚCÍ

(PŘEDEVŠÍM PRO 1. TERMÍN děti):

- kimono, pásek, láhev na pití, všechny chrániče,
- tenká bunda (větrovka), nepromokavá bunda
- 2x tepláky, šortky,
- 2x mikina,
- 3x tričko s krátkým rukávem, 1x tričko s dlouhým rukávem
- spodní prádlo, ponožky a kapesníky na 1 týden,
- pyžamo, ručník, osušku,
- hygienické potřeby (mýdlo, šampón, kartáček na zuby, pasta, hřeben atd...)
- plavky, kdo neumí plavat křídýlka nebo kruh,
- čepice (proti slunci), sluneční brýle, krém na opalování,
- 2x sportovní obuv, pantofle nebo sandále, přezůvky,
- osobní léky, repelent (proti hmyzu a hlavně klíšťatům),
- kapesné cca 400,- Kč (na drobné výdaje)
- doporučujeme, aby rodiče dětem nedávali s sebou žádné počítačové hry a mobilní telefony (pokud budete mít zájem, není problém domluvit telefonát přes trenéry)
- další náplní budou různé hry, soutěže a aktivity v celotáborové hře v Olympijském stylu

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:

Při příjezdu odevzdejte zdravotníkovi kopii průkazky zdravotní pojišťovny a vyplněné lékařské potvrzení spolu s prohlášením zákonných zástupců o bezinfekčnosti.

Omezení ohledně stravování nahlaste dopředu trenérům.

Další informace u Dominiky Hýskové tel: 777 964276

