

Zimní soustředění 2023 – Šumava, Srní

Zdravotní stav: Rodiče jsou zodpovědní za předání zdravých jedinců. „Těžce nemocné“ si budou muset případně vyzvednout!

Termín: Neděle 29. 1. 2023 až pátek 3.2. 2023 (5 nocí). Sportujeme sobota odpo , pátek dopo.

Místo: „Hotel Srní = ubytování hl. budova H.Srní – viz www.hotely-srni.cz

Ubytování 3 sportovci na pokoji (**Srní** = 2lůžkové pokoje s přistýlkou s WC, sprchou nebo vanou, SAT-TV, wifi připojením).

Strava: Plná penze vč. pití, snídaně formou bufetu, oběd formou menu a večeře formou bufetu. První jídlo je v neděli 29.1.2023 lehký oběd. Poslední jídlo v ceně pobytu je oběd 3.2.2023

Doprava: Autobusem /*při překročení kapacity busu dle dohody – trenéři/*

Odjezd: Neděle 29.1. v 8:30 hod. Letenské sady

9:45 hod. Hořovice

Návrat: Pátek 3.2. v odpoledních hodinách – Letenské sady, Hořovice cca 14:30 h. (upřesníme)

Program: běh na lyžích, běh, plavání (denně) , kompenzační a posilovací cvičení, šerm, střelba

Trenéři: Alexandra Kučerová, Tomáš Ekl, Martin Štochl, Veronika Váňová, Václav Frajbiš, Jan Miňo, Kateřina Tomanová, Jirka Vavříčka, Tomáš Hájek, Stano Holiček (lékař)

Cena: plná cena 8000,- (nevztahuje se na dopravu)

Dotazy: Veronika Váňová 606 833 185, Jirka Vavříčka 775 367 093

Seznam : běžky + vybavení - oblečení, boty na běžky, kukla, ledvinka s flaškou,

- boty na běhání (2 páry)+ oblečení (tenké rukavice)
- sálová obuv do tělocvičny (čistá!) + oblečení „na tělocvik“ + **švihadlo**,
- plavky + příslušenství , ploutve, packy, šnorchl
- přezůvky na chatu, doporučení: „teplouše“(ohřívače do bot)
- šerm masky, komplet (bude si brát každý sám)
- zbraně každý sám a ručí si za ni
- kapesné max. 300 Kč (cukrárna, atp.)