

## Zimní soustředění 2024 – Šumava, Srní

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

Termín: Neděle 28. 1. 2024 až pátek 2.2. 2024 (5 nocí). Sportujeme sobota odpo , pátek dopo.

Místo: „Hotel Srní = ubytování hl. budova H.Srní – viz [www.hotely-srni.cz](http://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 28.1.2024 lehký oběd. Poslední jídlo v ceně pobytu je oběd 2.2.2024

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

Odjezd: Neděle 28.1. v 8:30 hod. Letenské sady

---

9:45 hod. Hořovice

Návrat: Pátek 2.2. 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, Kateřina Kubálková, Jan Dostál, Michal Sedlecký, Kateřina Tomanová, Jirka Vavříčka, Tomáš Hájek, Stano Holiček ( lékař)

Cena: plná cena 8500,- (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.)