

SOUSTŘEDĚNÍ závodního týmu 2014

dorost, juniori, senioři- ZÁKUPY u Č. Lípy 2014

23. - 30. 8. 2014

místo: Rekreační středisko, ZŠ a MŠ Zákupy, Školní 347, 471 23, okres Česká Lípa

odjezd: Sobota 23.8. 2014 ve 14:00h. od ZŠ Pod Vodojemem, Všebořice

sraz: cca. ve 13h., ZŠ Pod Vodojemem, Všebořice

příjezd: Sobota 30.8. 2014 cca. ve 14h. opět k ZŠ, bude ještě upřesněno

vedoucí trenéři: D. Gutner, M. Leška

(tel. 601369454, 603595798 / leska@kamura.cz)

Cena: 3500 Kč- nutno uhradit nejpozději do 30.6.2014 bankovním

převodem na č.ú. SK č. 3793220217/0100+ uvést jméno atd.

(v ceně je zahrnuto ubytování, strava, pronájem sport.haly, posilovny atd.)

Doprava: ...bude upřesněno dle počtu účastníků (vlastní/bus)

Přeprava kol + ostatního vybavení je zajištěna „dodávkovým vozem“

nakládka den předem v pátek 22.8. od 17h na ZŠ Pod Vodojemem (kola apod.)

V Y B A V E N Í - co s sebou...

Jelikož se zúčastníte sportovního soustředění, je nezbytně nutné přizpůsobit veškeré vybavení tomuto výjezdu.

1) hygienické potřeby

2) sportovní vybavení+oblečení a obuv na běhání

3) lahev na pití

6) tréninkové vybavení (karategi, pásek, švihadlo atd.)

7) plavky

8) osobní léky - zapsané v bezinfekčnosti

9) bezinfekčnost (ke stažení na webu klubu), karta pojištěnce

10) očkovací průkaz

11) horské nebo trekové kolo –všichni!!! (v dobrém technickém stavu)

Programem letního soustředění bude zahájení sportovní tréninkové přípravy před nadcházející sezonou 2014/15, zaměřené zejména na zvyšování a rozvoj fyzické kondice.