

LETNÍ SPORTOVNÍ CAMP 2018

(dorost, junioři, senioři)

POKYNY K ODJEZDU



termín: 24 - 31. 8. 2018

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

nástup a pobyt: pátek 24.8. 2018 do 18:00h. v areálu pobytu

příjezd: Pátek 31.8. cca. ve 13h. opět k ZŠ, (bude upřesněno)

vedoucí trenér soustředění: M. Leška (tel. 603 595 798, leska@kamura.cz)

Cena: 3300 Kč - nutno uhradit nejpozději do 20.7.2018 bankovním

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

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

Doprava: vlastní !!!

Přeprava kol + ostatního vybavení je zajištěna dodávkou

Nakládka proběhne v pátek 24.8. odpoledne, v 17h u ZŠ Pod Vodojemem

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 (na celý týden)*
- 3) *lahv na pití*
- 6) *tréninkové vybavení (karategi, pásek, chrániče, švihadlo atd.)*
- 7) *plavky*
- 8) *osobní léky - zapsané v bezinfekčnosti*
- 9) *bezinfekčnost, karta pojištění*
- 10) *očkovací průkaz*
- 11) *horské nebo trekové kolo v dobrém technickém stavu (s potvrzením servisu)*

Programem letního soustředění bude zahájení sportovní tréninkové přípravy po prázdninovém volnu před nadcházející soutěžní sezonou 2018/19 zaměřené zejména na zvyšování a rozvoj fyzické kondice