

# LETNÍ KARATE CAMP - Zákupy 2025

## INFORMACE K AKCI



Termín pobytu: 17-22. 8. 2025

Místo a adresa: ZŠ a MŠ Zákupy, Školní 347, 471 23

**pro skupiny- dorost, junioři, U21, senioři - od 14ti let**

*akce se mohou zúčastnit i aktivně sportující nekaratisté- kontaktujte vedoucího soustr.*

*trenéři soustředění: M. Leška, A. Vainer (kontakty viz. Web)*

*Cena pobytu: 4500kč (v ceně je zahrnuto ubytování, 5x denně strava, pronájem sportoviště-posilovna, tělocvična ad.)*

*nástup na pobyt: Neděle 17.8. mezi 17- 18h –v areálu ubytování (od 18:30h večere)*

*nakládka vybavení: Pátek 15.8. odpoledne ZŠ Všebořice v 18:00h, včetně kol (kdo bude potřebovat vzít nějaké vybavení dodávkou nahlásit prosíme do konce června 2025)*

*doprava: vlastní dopravou do místa konání a zpět*

*ukončení pobytu: následující pátek 22.8. – do 19h- odjezd po večeri, která je do 18:30h*

### **V Y B A V E N Í - co s sebou...**

Jelikož se zúčastníte týdenního sportovního soustředění, je nutné přizpůsobit veškeré vybavení tomuto výjezdu. Kromě běžných věcí je třeba, aby jste své děti vybavili:

- 1) kompletní hygienické potřeby
- 2) vhodná obuv (min. 2 páry sportovní obuvi +pantofle ad.)
- 3) vhodný oděv (vybavení na celotýdenní pobyt – sportovní oblečení ad.)
- 4) minim. jedno teplé oblečení + pláštěnka/nepromokavá bunda
- 5) lahev na pití
- 6) pomůcky a veškeré vybavení na karate, vč. Chráničů, švihadla ad.
- 7) plavky, opalovací krém + sluneční brýle
- 8) osobní léky (léky, které dítě užívá - zapsané v bezinfekčnosti)
- 9) bezinfekčnost, karta pojištěnce (odevzdat v den příjezdu, bezinfekčnost na webu)
- 10) očkovací průkaz (odevzdat v den příjezdu v obálce)
- 11) Souhlas rodiče s péčí o dítě v případě úrazu a další dokumenty (bezinfekčnost + posudek o zdravotní způsobilosti dítěte k účasti na zotavovací akci, vše na webu-odevzdat v den příjezdu)
- 12) psací potřeby
- 13) jízdní kolo-povinné (nejlépe horské/trekové) s potvrzením o provedeném servisu+ helma
- 14) ochranné prostředky proti klíšťatům/komárům-repelent apod.

Programem celého týdenního pobytu bude zahájení letní tréninkové přípravy- kondiční testy, posilovna, atletika, karate ad., proto prosíme, aby jste při vybavě dbali na tuto skutečnost.

Ostatní Info na: [www.karateusti.cz](http://www.karateusti.cz) nebo u trenéra skupiny