

Pozvánka na kondiční cyklo-soustředění v Jizerských horách

Kde? Chata Sport Ski, Kořenov 884 (www.chata-sport-ski.cz)

Kdy? Od neděle 23. 7. 2023 (sraz mezi 16 - 17hodinou) do soboty 29. 7. 2023 (10:00hodin)

Kdo? Badmintonisté z BK Meteor Praha, z klubu BK Králův Dvůr a další sportovní nadšenci roč. 2013 a starší (v případě volné kapacity i ročník 2014)

Popis místa a program soustředění: Chata Sport Ski se nachází na pomezí Jizerských hor a Krkonoš v obci Kořenov. Vedou tudy značené turistické a především cykloturistické trasy, které nabízejí mnoho možností pro pěší turistiku či cykloturistiku. Pro naše potřeby jsou právě tyto terény v okolních lesích ideálním místem pro získávání tolik potřebné kondice.

Program soustředění bude zaměřen na pobyt v přírodě a získávání fyzické kondice nejrozličnější sportovní aktivitou. U chaty se nachází víceúčelové hřiště na míčové sporty, hřiště na plážový volejbal a venkovní betonový stůl na stolní tenis. **S sebou bereme jízdní kola vhodná do horského terénu!!** Během třífázového tréninku budeme střídat kola, běhání a pěší výlety do okolí. Samozřejmě budou pravidelné výběhy okolních kopečků, sprinty, starty, švihadlo, posilování apod.

Cena: 4500 Kč - zahrnuje ubytování (6 nocí), stravu formou plné penze + pitný režim + dopolední a odpolední svačinku, odborný pedagogický dozor. S sebou doporučuji cca 500Kč nebo dle uvážení (drobné výdaje na chatě-občerstvení, pohledy apod.)

ZÁLOHU 2000Kč v hotovosti vybíráme při tréninku či ve škole do 30.4.2023

Záloha je nevratná!! Případné připojištění proti nemoci či zranění je na každém z vás!!

S sebou:

- 1. !!!seřazené cyklistické kolo včetně vhodné náhradní duše (tatínkové, zkuste starším klukům ukázat výměnu duše), přilba !!!, sluneční brýle, lahev na pití, menší batůžek nebo ledvinka na kolo, dostatek sportovního oblečení do přírody (i v létě může pršet a být chladněji!!!), kvalitní venkovní obuv na běhání, pevnou turistickou obuv na pěší túry, pohodlné oblečení a přezutí do chalupy, plavky, hygienické potřeby, švihadlo, drobné stolní hry při nepříznivém počasí, knihu atd.,**
- 2. kartičku zdravotní pojišťovny nebo její kopii**
- 3. doplatek 2500Kč**
- 4. podepsané potvrzení o bezinfekčnosti, alergii atd.- pošlu koncem června**
- 5. cestovní pojištění do ciziny (v okolí vedou krásné tratě do Polska a letos je určitě chceme využít)**

Vše se bude předávat na místě v den příjezdu spolu s dítětem.

Dobrá nálada a odhodlání potrápí své tělo sportováním v nádherné krajině a vybrané společnosti (je nás cca 30) se předpokládá samo s sebou!!! 😊😊😊

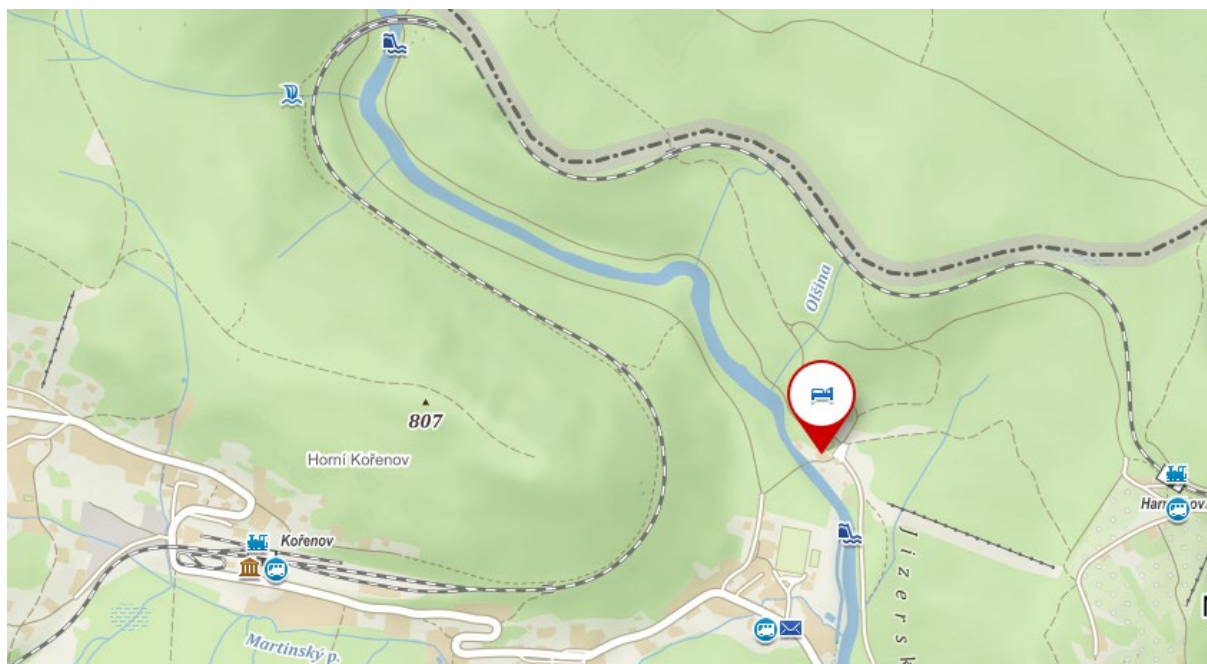
Stravování - zajištěna kvalitní, téměř domácí strava formou plné penze, pití formou čaje (šťávy)
- k dispozici vybavený bufet k zakoupení dalšího občerstvení

Pokoje - 3 až 8 lůžkové, jednoduché, čisté, WC i sprcha na chodbě

Doprava: tam i zpět vlastní

Kontakt: Eva Titěrová brozka@seznam.cz 737 268147

Za pedagogický a trenérský dozor: Eva Titěrová



Závazná přihláška na cyklo-soustředění v Kořenově 2023

Můj syn/ dcerase zúčastní
kondičního soustředění v Kořenově v termínu 23.7.-29.7.2023.

Zálohu 2000,-Kč uhradím do 30.4.2023.

.....
Podpis zákonného zástupce