

## Pozvánka na kondiční cyklo-soustředění v Jizerských horách

- Kde? Chata Sport Ski, Kořenov 884 ([www.chata-sport-ski.cz](http://www.chata-sport-ski.cz))
- Kdy? Od neděle 28. 7. 2024 (sraz mezi 16 - 17hodinou) do soboty 03.08.2024 (10:00hodin)
- Kdo? Badmintonisté z BK Meteor Praha, z klubu BK Králův Dvůr a další sportovní nadšenci roč. 2014 a starší (v případě volné kapacity i ročník 2015)

**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 nejrůznější 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: 5 200 Kč** - zahrnuje ubytování (6 nocí), stravu formou plné penze + pitný režim + dopolední a odpolední svačinku, odborný pedagogický dozor. S sebou doporučuji cca 500 Kč nebo dle uvážení (drobné výdaje na chatě-občerstvení, pohledy apod.)

### ZÁLOHU 2 500 Kč v hotovosti vybíráme při tréninku či ve škole do 30.4.2024

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

#### **S sebou:**

1. **!!!seřizené 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 nepřízni počasí, knihu atd.,**
2. **kartičku zdravotní pojišťovny nebo její kopii**
3. **doplatek 2 700 Kč**
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 potrápít své tělo sportováním v nádherné krajině a vybrané společnosti (je nás cca 30) se předpokládá samo s sebou!!! 😊😊😊

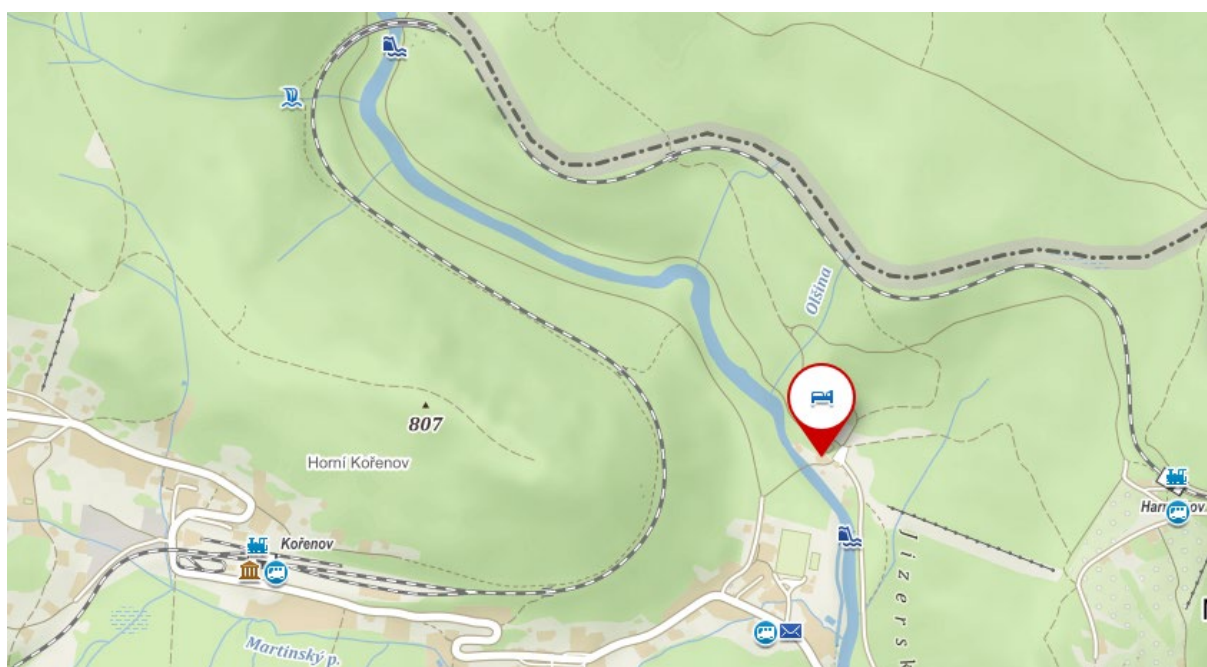
**Stravování** - zajištěna kvalitní, téměř domácí strava formou plné penze, pití formou čaje (šťávy)  
- k dispozici vybavený bufet k zakoupení dalšího občerstvení

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

**Doprava:** tam i zpět vlastní

Kontakt: Eva Titěrová [brozka@seznam.cz](mailto:brozka@seznam.cz) 737 268147

Za pedagogický a trenérský dozor: Eva Titěrová



---

### Závazná přihláška na cyklo-soustředění v Kořenově 2024

Můj syn/ dcera .....se zúčastní  
kondičního soustředění v Kořenově v termínu 28.7.-03.08.2024.

Zálohu 2 500 Kč uhradím do 30.4.2024.

.....  
Podpis zákonného zástupce