

## INFORMACE K „zimnímu kondičnímu soustředění“ 2020

<b>Místo konání:</b>	<b>Krkonoše – Benecko (HOTEL BÁRA ***)</b> <b><a href="http://www.hotelbara.cz/">http://www.hotelbara.cz/</a></b>
<b>Termín:</b>	9. – 16. 2. 2020
<b>Doprava:</b>	společná autobusem
<b>Odjezd:</b>	v neděli 9. 2. 2020 v 9:00 hodin
<b>Sraz:</b>	v 8:30 na parkovišti bazénu na Slovanech
<b>Návrat:</b>	v neděli 16. 2. 2020 v odpoledních hodinách
<b>Stravování:</b>	plná penze, svačiny (II. večere) + pitný režim
<b>Vedoucí družstev:</b>	Petr Triner, Kristýna Záhoříková, Andrea Šimová, Kateřina Klepačová, Milan Klepač, Lucie Davidková

Náplň soustředění – **běžky a další doplňující aktivity** (sportovní hry, posilování, protahování, turistika, běh apod.) – vše v závislosti na aktuálním počasí

### **CO S SEBOU:**

- běžky, hůlky a boty odpovídající velikosti + brýle na běžky
- vybavení a oblečení na běžky (ne teplé lyžařské bundy!!)
- vosky, odstraňovač vosků, hadřík
- vybavení na běh a sportovní turistiku – vhodnou obuv!!
- vak na běžky
- baterku – čelovku
- švihadlo, posilovací gumu, karimatku
- dostatek sportovního a funkčního oblečení včetně čepic a čelenek (dovnitř a ven)
- pohodlné oblečení na volný čas + přezůvky do hotelu
- průkaz ZP + OP; léky, které užíváte + masážní emulzi na bolavé svaly =)
- hygienické pomůcky + dostatek spodního prádla a ponožek; pyžamo, ručník
- ledvinku na láhev (malý batůžek) + sportovní láhev, příp. termosku
- potřeby pro volný čas – knihy, oblíbené hry, kreslení, ... (**mobilní telefony, tablety a další cennosti nedoporučujeme – za jejich ztrátu neručíme!!**) – s sebou máme dostatek společenských her na volné chvíle!!
- opalovací krém, pantenol, krém do zimy, sluneční brýle
- kapesné
- sladkosti dle potřeby – jen malé množství
- jídlo na cestu (začínáme obědem a končíme snídaní)
- čestné prohlášení (bezinfekčnost)

**V případě dotazů se neváhejte obrátit na koordinátorku soustředění paní Kateřinu Klepačovou (tel. 725 444 656).**