

INFORMACE K „zimnímu kondičnímu soustředění“ 2024

Místo konání:	Krkonoše – Benecko (hotel Bára) https://hotelbarabenecko.cz/
Termín:	17.2 – 24. 2. 2024
Doprava:	společná autobusem
Odjezd:	v sobotu 17. 2. 2024 v 9.30 hodin
Sraz:	v 9:00 hodin u parkoviště bazénu na Slovanech
Návrat:	v sobotu 24. 2. 2024 v odpoledních hodinách
Stravování:	plná penze s pitným režimem, svačiny
Vedoucí družstev:	Kateřina Klepačová, Milan Klepač, Alena Řezníčková, Lucie Šebestová, Kristýna Záhoříková

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 a oblečení!!
- 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)
- potvrzení o bezinfekčnosti
- platný posudek o zdravotní způsobilosti dítěte k účasti na soustředěních, kempech a dalších akcích (může být ten samý, co platí na školy v přírodě a plavání se školou)

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