

## KONDIČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ NYMBURK 26.10 - 2. 11. 2019

**DATUM KONÁNÍ:** 26.10. - 2.11.2019

**DOPRAVA:** Po „vlastní ose“. (Příjezd do 10:00 v So 26.10. Odjezd cca 12:30 v So 2.11.)

**CENA:** Záloha 5.000,- splatná do 30.9.19 Doplatek bude upřesněn začátkem října a

splatný do 11.10.19 (Předpokládaná cena 7.600,-)

**INFORMACE:** Počet míst je omezený. Soustředění je určeno pro děti starší 11-ti let, které mají

v případě naplnění ubytovací kapacity přednost. Děti mladší 11-ti let mohou jet

po domluvě s p.Jandou. Program je fyzicky opravdu náročný a vyžaduje naprostou

samostatnost dítěte v oblasti osob. hygieny, přípravy oblečení , kázně a

dochvilnosti při přechodech na sportoviště či regenerační zařízení.

Pokud víte, že vaše dítě výše zmíněná kritéria nesplňuje , počkejte s jeho

účastí na příští rok. Děkuji za pochopení!

### **OBLEČENÍ A POMUCKY NUTNÉ S SEBOU:**

-sálová obuv (tenisky) s nebarvící podrážkou

-běžecká obuv venkovní

-přezuvky na chození uvnitř areálu, ve sprchách atd.

-oblečení na spaní

-dostatek: šortek (do tělocvičny), triček, ponožek, spodního prádla

-tepláková souprava, legíny či jiné sportov. kalhoty na běhání venku, šustáková souprava, softshellová bunda (či jiná vzdušná vodě a větru odolná bunda /GORE - TEX, SYMPATEX, .../), termotriko, termonohavice, čepice zimní, rukavice, šátek

-plavky!!!, plavecké brýle

-ručník, hygienické potřeby!!!

-teplejší mikina a bunda pro případ chladnějšího počasí (na přechody atd)

-léky pravidelně užívané (!seznámit s tímto vedením!), elastic. obinadlo, náplasti, léky „1.pomoci“ při nachlazení a bolesti v krku (např. Stopangin, Septonex, Paralen,...)

-kartičku zdravot. pojišťovny (stačí ofocená)

-kapesné, karton vod, energetické či iontové nápoje (koncentráty), energet. tyčinky, čokolády, atd

-- 2 --

-florbalová hokejka a florbal. míček

-švihadlo

-Theraband /plochá guma odpovídající tuhosti, raději měkčí, cca 2m dlouhá/

-balancestep (=balanční polokoule pod chodidla - viz: [www.balancestep.cz](http://www.balancestep.cz) - pan Mareš. Uvést, že chcete balancestep na tenis, na sport!!!)

-karimatka - (či jiná podložka na cvičení)

-dobrou náladu

**POZNÁMKA:** Při výběru oblečení preferujte vzdušné, lehčí ale funkční oblečení  
- odvádějící

dobře pot , termoprádlo a nepromokavé či větruodolné  
oblečení!!