

LETNÍ TRÉNINKOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ KOSTELEC 2016



- Místo konání : **areál SZeŠ Kostelec n.Orl., Domov mládeže a Sportovní hala**
- Termín konání : **21. - 26.srpna 2016**
- Sraz účastníků : **NEDĚLE 21.8. v 07:45hod. od sportovní haly Gymnázia**
- jedeme na kole do LUPENICE jen s věcmi na turnaj (v neděli se účastníme volejbalového turnaje v Lupenici)!
(zavazadla potřebujeme přepravit večer do Kostelce - potřebujeme ochotné rodiče);
- Ukončení : **pátek 26.8.příjezdem do RK, cca v 15:00;**
- POPLATEK : **2.600,-Kč / osoba**
hotově při odjezdu TRENÉROVI (bude vystaven doklad o zaplacení); poplatek zahrnuje - stravování, ubytování, pronájem sportovišť
(Ize vystavit FA pro platbu převodem - hlase požadavek trenérovi)
- Program: volejbalový trénink 4 -fázový, pohybové hry, cyklistika, koupání, regenerace, rekreace
- Stravování : **je zajištěno 5x denně + pitný režim; počínaje OBĚDEM v NEDĚLI 21.8 a konče obědem v pátek 26.8;**
- Ubytování : **Domov mládeže SZeŠ Kostelec - 4 a 3 lůžkové pokoje, na postelích s povlečením;**
- Pojištění : všichni účastníci jsou plně úrazově pojištěni po celou dobu akce;
za bezpečnost dětí 24 hodin denně odpovídají trenéři;
- Lékařská péče: zajištěno po celý pobyt - zdravotník Šárka Martinů;
- Nutné s sebou : **sportovní vybavení pro hru i trénink na venkovních i vnitřních hřištích /boty na antuku a boty do haly/ , plavky, opalovací krém, láhev na pití, hygienické potřeby , kartičku pojištěnce ZP, očkovací průkaz (případně nutné léky);
cyklistickou přilbu + dobře vybavené kolo + náhradní duši a nářadí, jídelní příbor a hrneček+ utěrka na nádobí;**
- Soustředění se účastní : **hráčky družstev STžky a KKy /cca 35 hráček/**