**Letní soustředění 2023 Spartak Modřany-Přihláška**

 **Přihlášky + platba do 25.5.2023!!**

Termín: Středa 5.7. – So 15.7. Soustředění proběhne na Slapské přehradě na Častoboři v uzavřeném areálu rekreačního střediska. Návrat do Prahy přepokládáme v sobotu 18.7. v 18:00.

**Cena 5500,-** (ubytování, strava, doprava, organizace)

Platba buď hotově na tréninku nebo převodem na č.u. 1185811153/0800. Do poznámky jméno.

**Odjezd (sraz**): **Stř 5.7.  14:00** od loděnice Spartak Modřany

**Program soustředění:** Hlavním cílem soustředění je zvýšení fyzické kondice, obratnosti a techniky jízdy na kajaku…

**Ubytování** ve stanech-kdo máte vlastní stan prosím uveďte do přihlášky abych mohl dát dohromady skupiny a uvidíme jestli vyjdeme nebo budeme potřebovat nějaký stan půjčit.

Na místě je možné zakoupit sladkosti limonádu apod…= kapesné dle uvážení

S sebou:

-Písemně případná zdravotní omezení, alergie, předepsané léky či jiné věci o kterých bychom měli vědět (náměsíčnost, hysterie, apod…)+**Kopii průkazu pojištěnce – přiložit k přihlášce**

-Stan=kdo má,

- spacák+polštář,karimatku,baterku,hrnek na čaj,**lahev na pití**, plavky,dostatek oblečení na trénink na vodě i na suchu,pantofle k vodě, boty na běh, pláštěnku, osobní hygienu, ručník, nějakou hru nebo knížku pro fázi odpočinku,

- oddílové triko = žluté kdo má, dres kdo má,

začínáme snídaní v neděli=v pátek se pořádně naobědvejte a k večeři si sebou něco vezměte případně opečeme buřty, končíme obědem v sobotu

Ohledně dalších dotazů mne kontaktujte:

Nejlépe emailem: dufek@regulus.cz

Případně na tel. 774 859 515

Dufíno (Pavel Dufek)

**Závazná přihláška Častoboř 2022:**

Vyplněnou přihlášku **spolu s kopií průkazu pojištěnce** buď zašlete emailem dufek@regulus.cz nebo doneste na trénink.

Jméno ………………………………….Příjmení………………… ……………………………

Datum narození…………………

Zdravotní informace: (např. alergie, trvale užívané léky, zdravotní omezení apod.)

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Stan: mám pro …………..osob(y)

 nemám

**Soustředění se nemohou zúčastnit neplavci, podmínkou účasti je bez pomoci a pomůcek uplavat min. 25m**

**Během pobytu musí všichni účastníci absolutně respektovat nastavená pravidla a rozhodnutí trenérů. Nerespektování těchto pravidel nebude tolerováno a v krajních případech může vést k vyloučení závodníka nejen ze soustředění ale i z oddílu**

Jméno, příjmení a **telefon** zákonného zástupce (nejlépe obou rodičů):

 …………………………………………………………………………………………………………………………………..

Datum a podpis zákonného zástupce:

…………………………………