# LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ 2013

**Termín :** 4. 8. – 9. 8. 2013

**Místo :** Rekreační středisko Poslův Mlýn č.p. 976, 472 01 Doksy ( pro zasílání pohledů )

[www.posluvmlyn.cz](http://www.posluvmlyn.cz)

**Zahájení :** **4. 8. 2013**, sraz na vlakovém nádraží Všetaty v **9:15 hodin** ( odjezd 10:06 hodin )

**Ukončení :** **9. 8. 2013**, příjezd je plánován na **15:51 hodinu** - nádraží ve Všetatech

( příjezd bude potvrzen na internetových stránkách den před odjezdem )

**Doprava :** **hromadný odvoz zavazadel a kol zajištěn z vlakového nádraží**

**Záloha :** 1 500,- úhrada v hotovosti na tréninku

**Doplatek :** 1 500,- při odjezdu

**Trenérky :** Alena Semelková – tel. 606 375 080

Jitka Rubínová – tel. 731 603 458

Jana Zoulová – tel. 723 658 439

Olga Koláčková - tel. 728 256 290

**Program:** kondiční příprava pro sezonu 2013/2014

**S sebou:** **Kvalitní vybavení pro turistiku (**nedávejte dětem sukýnky, obrázkové legíny ……)

Prosíme, výhradně sportovní oblečení tmavší barvy ( trička s krátkým rukávem a dlouhým, tmavé ¾ leginy- alespoň 2 – 3x, tmavé dlouhé legíny nebo tepláky vhodné na sport, oddílové mikiny a vesty, cvičky na cvičení, dres, ručníky ) pevné tenisky na běh, propř. trekingové boty, batoh s pohodlnými popruhy, láhev na vodu, sportovní kšiltovku, krém na opalování, brýle proti slunci, větrovka, pláštěnka, náplasti, plavky pro neplavce rukávky, **kolo, helmu, karimatku, švihadlo, zátěže, pastelky.**

**Při odjezdu bude vybraná obálka SE :**- jménem a rodným číslem   
- telefonním spojením na rodiče   
- upozornění na zdravotní stav  
- potvrzení rodičů o bezinfekčnosti   
- kopie zdravotní karty   
- doplatek za soustředění 1500,-  
- finanční hotovost 300,- Kč na vstupné ( muzeum, kino, výlet lodí, návštěva hradu )

Použití mobilního telefonu bude, s ohledem na denní program soustředění, omezeno.