**PRÁZDNINOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ ÚSTÍ nad Orlicí 2023 pro roč. 2005 -2011**

**Termín: sobota 12.8. – sobota 19.8. 2023**

**Lokalita: Ústí nad Orlicí**, sportovní areál – viz. <http://www.sporthotel-tichaorlice.cz>

Základní informace k Prázdninovému soustředění Ústí nad Orlicí 2023 pro roč.2005-2011.

**Účastníci:**

**Členové oddílu uvedených ročníků z obou tréninkových lokalit Hrabákova a Milíčov.**

**Přihlášky:**

**Podávejte emailem na** l.teply@email.cz **a do kopie** atletikajm@seznam.cz **do 20.6.2023.**

**Maximální kapacita 45 míst. V případě vysokého zájmu o soustředění budeme vybírat děti na základě jejich účasti na závodech. Přednostně aktivní členy Sportovního střediska.**

**Ubytování:**

Domov Mládeže

**Stravování:**

Plná penze, začíná v sobotu 12.8. obědem, končí v sobotu 19.8. obědem.

**Doprava:**

Odjezd vlakem z Prahy 12.8 v 8:15 EC141 Ostravan

Vlakem zpět 19. 8 ve 14:02 EC142 Ostravan, příjezd v 15:48 Praha hl. n.

**Úhrada soustředění:**

Hradí rodiče ve výši **7.900 Kč**.Do této částky je zahrnuta doprava, ubytování, stravování, poplatek za využívání stadionu, podíl na úhradě trenérů, vstupy na koupaliště.

**Způsob a termín úhrady soustředění:**

Uvedenou částku 7 900 Kč zašlete na číslo účtu: 2600888313/2010; variabilní symbol**: 10,** do lomítka a v poznámce uvést **celé jméno účastníka**/UST.

**Úhradu proveďte nejpozději do 20.6.2023 !**

**Tréninkové zaměření a prostory:**

Příprava v optimálních prověřených podmínkách na podzimní část atletické sezóny s tréninkem na stadionu, v přilehlém lesním terénu s možností regenerace v otevřeném plaveckém bazénu.

**Povinnosti a doporučení k účasti:**

Účastníci předloží vedoucímu soustředění zdravotní dokumenty - Prohlášení o bezinfekčnosti, Souhlas rodičů s poskytováním informací o zdravotním stavu dítěte a s sebou budou mít kopii kartičky pojištěnce. Tyto dokumenty vám budou zaslány emailovou poštou do 30.6. 2023.

S sebou tréninkové atletické kompletní vybavení. Tretry, ml. žactvo švihadlo, tenisový míček. Oblečení i pro případné chladnější počasí, plavky, doporučujeme láhev na pití, iontový nápoj, krém na opalování.

Mladým atletům přejeme příjemné prožití prázdnin a buďte na soustředění připraveni v dobré kondici. Důležitá část atletické sezóny následuje.

Lukáš Teplý

vedoucí soustředění