

Soustředění Dobřichovice 2010 – instrukce pro účastníky

Popis místa:

Dobřichovice leží na železniční trati Plzeň – Praha, cca 20 km od Prahy, spojení autem z Plzně nejlépe směr Beroun, odbočit na Karlštejn a přes něj pokračovat na Zadní Třebáň, Lety, Dobřichovice.

Areál T. J. Sokol Dobřichovice leží kousek od centra městečka, pokud pojedete klasickou cestou z Plzně přes Karlštejn, přímo k němu přijedete (kruhový objezd krátce po vjezdu do Dobřichovic, areál uvidíte po levé straně, před budovou je parkoviště pod stromy).

Informace o ubytování a stravování:

Bydlíme ve zděné budově, ve dvou až čtyřlůžkových pokojích, povlečení zajištěno (nejsou tře-ba spací pytle ani prostěradla). V budově je i kuchyň s jídelnou a tělocvična, kterou budeme využívat, v areálu pak jsou venkovní sportoviště (beach – volejbalové kurty, antukové kurty, asfaltové hřiště aj.).

Informace o programu:

Účastníci se sejdou na místě v neděli **25. července mezi 15. a 16.hodinou** (doprava individuální, doporučujeme domluvit se s dalšími účastníky podle možností).

Obvyklý program:

Po budíčku v 7 hodin následuje rozcvička a v 8 hodin snídaně. Dopolední trénink ve dvou 75-minutových blocích je přerušen krátkou pauzou, po obědě (ve 12.30) následuje polední klid. Odpolední trénink je společný, v délce 90 minut. Po půlhodinové pauze následují ještě před večerí společné aktivity (pokud možno venkovní), po večeri je volno.

V průběhu týdne zařadíme do programu polodenní výlet, možná i občasné kratší vycházky (podle počasí) po večeri. V pátek se během dne uskuteční turnaj (dvouhry, čtyřhry), večer bude táborák (koupíme špekáčky a protáhneme trochu večerku). Pokud by rodiče měli zájem se zúčastnit se pátečního večera zúčastnit, jsou vítáni. V sobotu 31.července odjezd po snídani, opět individuálně (převzetí mezi 9. a 10.hodinou).

Nastíněný program bude upravován s ohledem na počet účastníků, jejich věk a herní úroveň.

Trenérské vedení: Jan Přinda, Martina Kolářová, Tomáš Knopp, Eva Svobodová, Milada Nováková a několik mladších hráčů oddílu badmintonu T. J. Sokol Doubravka

Co je třeba mít s sebou:

- dostatek sportovního oblečení na tréninky v hale
- dostatek osobního prádla
- badmintonové vybavení, láhev na pití
- sportovní oblečení na venkovní aktivity
- obuv na pěší vycházky
- pláštěnku, doporučujeme baterku
- plavky, osušku, ručník
- hygienické potřeby, léky (pokud je potřebuje pravidelně nebo občas)
- společenské hry, poznámkový sešit, event. knížku (podle vlast. uvážení)
- drobné kapesné (na osobní výdaje)

Při příjezdu nám předejte:

- **Potvrzení, že účastník je zdravý a schopen absolvovat soustředění** (uveďte jeho případné zdravotní potíže, popř. léky, které bere pravidelně nebo občasně) – podepíše rodiče, forma potvrzení libovolná (vlastní prohlášení nebo doklad od lékaře);
- **Průkazku zdravotní pojišťovny**

Dovolujeme si Vás požádat, abyste dětem nedávali příliš velké množství peněz a pokusili se jim vysvětlit, že by měly jíst jídlo, které pro nás bylo připraveno a za které platí. Nezřídka se nám stává, že děti talíře vrací plné a jídlo nahrazují různými pochoutkami u McDonald či blízkého benzinového čerpadla. Předem Vám za pomoc děkujeme.

Přihlášky a úhrada zálohy ve výši 1500 Kč do 15.6.2010 (můžete platit v hotovosti nebo na účet T. J. č. **0721725319/0800**, KS 0308, VS 2, nezapomeňte do zprávy pro příjemce uvést jméno účastníka); předpokládaná celková cena 2 500 až 3000 Kč (zahrnuje ubytování, stravování – plná penze, míčky, pronájem sportovišť, částečně odměnu trenérům, společné výdaje – např. jízdné při akcích, vstup do bazénu v Berouně a pod.).

Jakékoli dotazy na tel. č. 602169692 M. Nováková

Přihláška na soustředění „Dobřichovice 2010“

Jméno a příjmení účastníka:

Datum narození:

Adresa:

Telefon:

**Kontakt na zákonného zástupce:
(jméno, telefon)**

**Přihlášku odevzdejte v písemné podobě trenérovi své skupiny
nebo zašlete na e-mail: miladanovakova@centrum.cz
do 15. června 2010**