

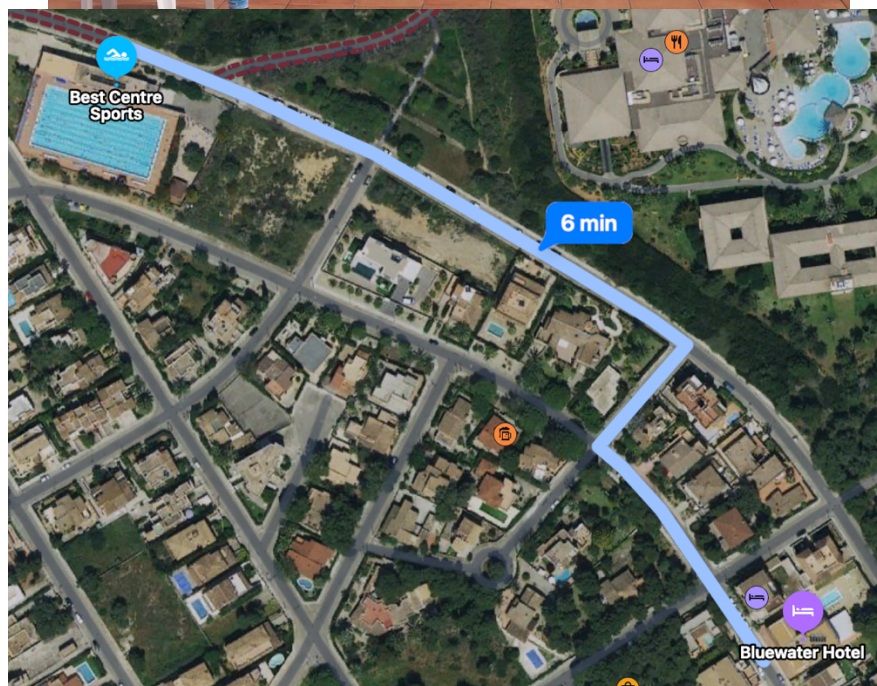
Pokyny pro účastníky jarního výběrového soustředění,

MALLORCA 26.4. - 3.5.2024

Jedná se o skutečně výběrovou akci, kam se cestuje opravdu makat. Prostředí na Mallorce v Best Centre Sport je pro trénink ideální a může vás posunout ve vašich maximech skutečně o hodně dál.

Na soustředění budeme kombinovat jak suchou přípravu, tak samozřejmě i tu ve vodě.

Trénujeme 2x denně ve vodě + 1x trénink na suchu (běh a posilování s vlastní vahou) + samozřejmě protahování. Před každým tréninkem je vedena rozcvička trenérem.



SPORTOVNÍ PLAVECKÝ KLUB SLAVIA LIBEREC

tradice i novinky v jednom



- Sraz:** v pátek 26. dubna 2024 v Praze na Letišti Václava Havla na Terminálu 2 v 15:00 (odlet v 18:05). (Na letiště se účastníci musí dopravit samostatně)
- Návrat:** v pátek 3. května 2024 (přilet v 23:50). (Účastníci se musí domu dostat znovu samostatně)
- Ubytování:** Bluewater Hotel (7min pěšky od bazénu)
- Bazén:** BEST Swim centre (<https://bestcentresports.com>)
- Příspěvek:** Mimořádný příspěvek soustředění je **12.000,-Kč**. V příspěvku je zahrnuto ubytování, Stravování – plná penze včetně svačin, odborné vedení. Cena neobsahuje případné individuální náklady, které nemohl organizátor předpokládat (např. léky ...)
- Platební podmínky:** **12.000,-Kč** nejpozději do 31.3.2024

Úhradu provádějte výhradně přes klubovou aplikaci
<https://platby.plaveckyklub.cz/klub/>

V případě potřeby platební brána umožňuje rozdělení platby až do třech splátek nebo odloženou platbu bez navýšení Podrobnosti přímo v platební bráně.

- Pojištění:** Účastníka pojistěte nejlépe na rizikové sporty v zahraničí (např. na ČSOB vás to vyjde na 333,-Kč)
- Oblečení na cestu:** Do letadla si vezmi něco pohodlného (doporučujeme mikinu, kraťasy, botasky)

Vezmi s sebou:

Máte omezené místo na jedno zavazadlo do 23kg k odbavení + kabinové zavazadlo

- vybavení pro cvičení a běh v přírodě (botasky, funkční prádlo, kvalitní letní sportovní ponožky, sportovní kraťasy / trenky)
- potřeby pro plavecký trénink (plavky – raději více, 2 sportovní ručníky (na hotelu budou, plav. brýle – nejlépe dvojce (doporučujeme na venkovní plavání, takže tmavší), boty na bazén, destičky, ploutve, šnorchl, packy, lahev na pití) Plaveme ve venkovním vyhřívaném 50-ti metrovém bazénu.
- vybavení pro turistiku (malý batoh **na obě ramena, 20EUR** na případný výlet do hlavního města, pokrývku hlavy proti slunci)
- věci osobní potřeby (poznámkový blok, psací potřeby, láhev na pití, kartáček a pastu na zuby, mýdlo, šampon, hřeben, opalovací krém, to, knížku atd.)
- přiměřenou částku peněz pro drobné nákupy v místě pobytu, nebo na výletě
- spodní prádlo a další obvyklé oblečení
- samozřejmě také věci na pláž ta je též nedaleko
- **Doklady:** Cestovní Pas a Občanský průkaz. Průkazku pojišťovny

- Upozornění:** Před odjezdem děti odevzdávají vyplněný: „LIST ÚČASTNÍKA“, „PLNÁ MOC“. Dále děti musí prokázat, že jsou pojištění minimálně na léčebné výlohy v zahraničí .

V Liberci 8.2.2024

Vedoucí akce : Ing.Petr Kořínek
petr.korinek@plaveckyklub.cz