

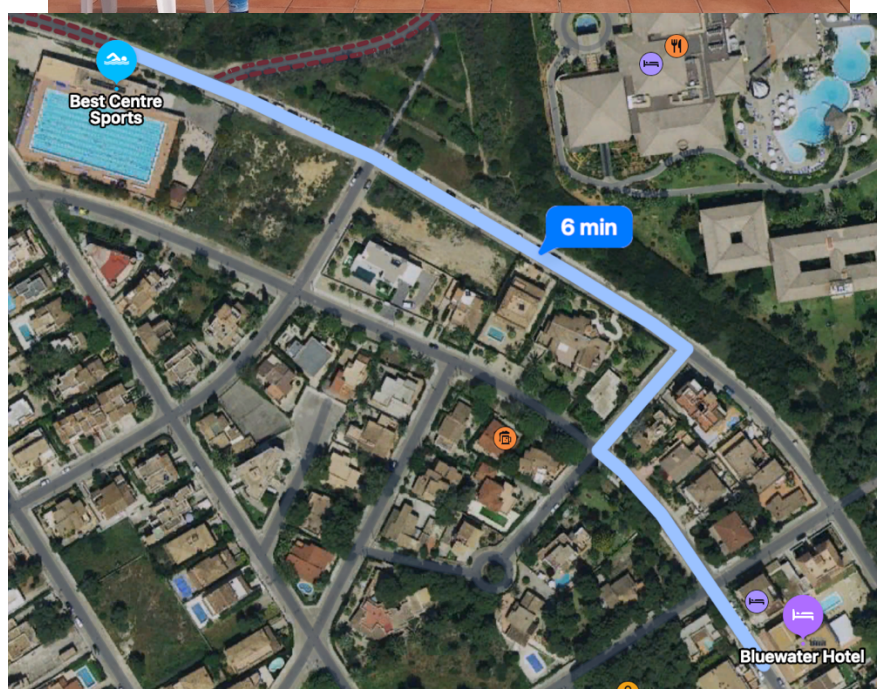
Pokyny pro účastníky jarního výběrového soustředění,

MALLORCA 3.5. - 10.5.2026

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.



- Sraz:** v neděli 3. května 2026 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 10. května 2026 (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>)
- Cena a platba:** Cena soustředění je stanovena ve dvou dotovaných variantách, a to **16.000 Kč nebo 19.000 Kč**, podle zařazení účastníka. Každý účastník obdržel informaci o své cenové variantě e-mailem. Z této částky již byla uhrazena záloha 2.000 Kč, proto se nyní doplácí zbývající část do celkové ceny. V ceně je zahrnuto ubytování, stravování formou plné penze včetně svačin a odborné vedení. Cena nezahrnuje případné individuální náklady, které nemohl organizátor předem předpokládat, například léky. Úhradu doplatku proveďte nejpozději do 7. 4. 2026 přes klubovou aplikaci: <https://platby.plaveckyklub.cz/klub/> Podrobnosti rozdělení platby jsou uvedeny přímo v platební bráně.
- Pojištění:** Účastníka pojistěte nejlépe na rizikové sporty v zahraničí.
- 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 dvoje (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, Občanský průkaz, průkazku pojišťovny, Cestovní pojištění.
- Upozornění:** Před odjezdem děti odevzdávají vyplněný: „LIST ÚČASTNÍKA”, „PLNÁ MOC” pro cesty do zahraničí s ověřeným podpisem zákonného zástupce - formulář všem účastníkům zašleme. Dále děti musí prokázat, že jsou pojištěni minimálně na léčebné výlohy v zahraničí.