



Svaz vodáků České republiky RADA RAFTINGU SVOČR

U Pergamenky 3, PRAHA 7, 170 00
tel./fax: 266 722 223, e-mail: svocr@volny.cz

PŘÍPRAVNÉ SPORTOVNÍ RAFTOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ JUNIORŮ SVOČR

FÁZE 3: SPOLEČNÉ SLALOMOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ JUNIORSKÉ REPREZENTACE A VYBRANÝCH JUNIORSKÝCH POSÁDEK PŘED ME 2017

Rada raftingu SVOČR a RK Gymnázium Letohrad Vás zvou na Přípravné sportovní raftové soustředění juniorů SVOČR na slalomovém kanálu v Roudnici nad Labem.

A. VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1) Pořadatel

Svaz vodáků ČR, o. s.

2) Technické provedení

RK Gymnázium Letohrad, klub 222

3) Datum konání akce

5.4. – 8.4. 2017

Úvodní trénink: 5.4. odpoledne, cca od 16 hodin (středa)

Závěrečný trénink: 16.4. odpoledne, cca do 15 hodin (sobota)

4) Místo akce

Hlavní tréninky: USD Roudnice nad Labem

Ubytování a doplňkové aktivity: **Sport hotel BK Pod Lipou**; Pod Lipou 15, Vědomice, Roudnice nad Labem; web: <http://www.sporthotelbk.cz/home>

5) Přihlášky

Ideálně obratem, nejdéle do 31. 3. 2017

Na adresu vratislav.sembera@lsg.cz;

Telefon 777 022 810

6) Cena

I letos **zásadní část nákladů hradí účastníkům svaz**. Nutná spoluúčast za účastníka je odhadnuta **na cca 1250,- Kč / osoba**. Trenéři bez doplatku.

V ceně je ubytování, celodenní strava (*počínaje středeční večeří*), pronájem kanálu, potřebný materiál a pronájem prostor pro doplňkové aktivity.

7) Standardy

Ubytování: hotelového typu

Stravování: 3 x denně (snídaně, oběd, večeře). Stravování v přilehlém penzionu.

Doprava: na vlastní náklady (náklady klubu).

B. TECHNICKÁ USTANOVENÍ

1) Podmínky účasti a věkové kategorie

- Akce je organizována pro kategorii juniorů a juniorek v roce 2017.
- V případě problémů s úplností posádek je možná účast i starších ročníků (cca 1992, 1991 atd.)

2) Zahájení a ukončení soustředění

Začátek: soustředění začne odpoledním tréninkem ve středu od 16. hodin.

Ukončení: v sobotu po odpoledním tréninku (cca v 15 hodin)

3) Náplň soustředění

- Voda 2 x denně, přesné časy budou upřesněny (Pozor: úvodní trénink ve středu proběhne od 16 hodin)
- Kondiční tréninky v tělocvičně a posilovně (1 x denně)
- Relaxační cvičení (1 x denně)
- Sauna (1 x za soustředění)

4) Bezpečnostní předpisy

- Za účastníky akce ručí vysílající klub.
- Na každých 4 – 6 sportovců doporučujeme jednoho vedoucího (starší 18 let), který nemusí být trenérem

5) Zvláštní upozornění

Jedná se o svazové soustředění MLÁDEŽE, proto prosím upozorněte své svěřence, že **alkohol je pro sportovce na takové akci nepřipustný** – krom toho, že devastuje osobnosti, také znevažuje náš sport. Personálu (vedení, trenéři) se to tradičně netýká, ale i zde prosím o kontrolovanou zřízenost...

6) Organizační tým

Garant za RR SVoČR: Vratislav Šembera

Provozní záležitosti: Vratislav Šembera, Jaroslav Šedo

Tréninkový plán, kondiční průprava: Jan Bergi Řehák

Trenéři: z klubů

Relaxace, protažení: Jan Bergi Řehák

Hospodaření: Drahomíra Řeháková, Vratislav Šembera

Za organizační tým a Radu raftingu SVoČR zvou:

Vratislav Šembera, Jan Bergi Řehák