



## Soustředění Žirovnice 2023:

### **Adresa:**

Areál LTD Nová Častobor u Žirovnice, Nádražní 584, 394 68 Žirovnice (<https://castobor.cz/>)

**on-line přihláška:** <https://castobor.cz/prihlaska/>

(z rozbalovacího menu: „Vyberte tábor“ zvolte „Šermířské soustředění Žirovnice“)

**Cena:** 4 200 Kč (záloha 1 000 Kč, doplatek 3 200 prosíme do 15. 7. 2023 – v případě potřeby možné domluvit splátkový kalendář)

**Číslo účtu:** 2201077716/2010 - do poznámky uveďte: šerm Dukla jméno a příjmení

**Termín:** neděle 27. 8. – sobota 2. 9. 2023

**Nástup:** neděle 27. 8. 2023 mezi 10.30 až 11.30 hod – začínáme obědem

**Odjezd:** sobota 2. 9. 2023 mezi 9.00 až 10 hod – končíme snídaní

**Doprava:** individuální

**Ubytování:** ve čtyř lůžkových chatkách – **nutný vlastní spacák, popř. polštář**

**Stravování:** 5 x denně, včetně pitného režimu – už z předešlých soustředění víme, že vaří výborně, takže se nikdo nemusí bát, že bude hladovět!!!

**Co sebou: jízdní kolo včetně povinné výbavy na silnici (cyklistická helma, přední a zadní odrazky) – kolo bude sloužit spíše jako prostředek pro přesun do haly, kde bude každé dopoledne probíhat šermířský trénink**

- sportovní oblečení – trička, tepláky, kraťasy, mikinu, lehčí bundu (nejlépe nepromokavou), plavky, 2 x ručník, spodní prádlo, ponožky, hygienické potřeby, minimálně 2 x sportovní obuv (nejlépe 1 x nepromokavou obuv), pantofle do sprchy, lahev na pití, kšiltovku, pláštěnku, holínky, batůžek, baterku a další dle uvážení.
- šermířské vybavení (bude probíhat trénink bez elektrických aparátů), sportovní obuv do haly
- drobné kapesné (cca 300 Kč).

V případě, že někdo užívá pravidelně léky, popis užívání.

**Elektronické přístroje nezakazujeme, ale v případě ztráty za ně neručíme.**

### **V den příjezdu odevzdat:**

1. vyplněnou přihlášku (1. i 2. část), včetně lékařského potvrzení od pediatra!!! nebo kopii posudku o zdravotní způsobilosti – platnost posudku je 2 roky
2. ofocenou kartičku zdravotní pojišťovny
3. potvrzení o bezinfekčnosti (formuláře budou případně k dispozici k vyplnění na místě),
4. souhlas se zpracováním osobních údajů (formuláře budou případně k dispozici k vyplnění na místě).

### **Program soustředění:**

Pondělí a pátek:

dopoledne – šermířský trénink v hale (Žirovnice nebo Počátky – ještě v jednání)

odpoledne – fyzická příprava

### **Přítomní trenéři:**

Míša Pěchovová, Martin Durych, Killián Frank, Hana Janíková