



**Svaz vodáků České republiky**

**RADA RAFTINGU SVOČR**

U Pergamenky 3, PRAHA 7, 170 00

tel./fax: 266 722 223, e-mail: [svoacr@volny.cz](mailto:svoacr@volny.cz)

## LETNÍ SPORTOVNÍ RAFTOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ JUNIORŮ SVOČR

*Rada raftingu SVOČR a Raft klub Gymnázium Letohrad Vás zvou na Letní sportovní raftové soustředění juniorů SVOČR na slalomovém kanálu v Českém Vrbném.*

### A. VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

#### 1) Pořadatel

Svaz vodáků ČR, o. s.

#### 2) Technické provedení

Raft klub Gymnázium Letohrad, klub 222

#### 3) Datum konání akce

**17.8. – 21.8. 2015**

Mezi závody ČP ve Vrbném a závody ČP na Lipně (pondělí – pátek)

Najíždění výprav může být i postupné dle možností klubů

#### 4) Místo akce

USD České Vrbné

#### 5) Přihlášky

ideálně do 15. 7. 2015 na adresu [drahomira.rehakova@lsg.cz](mailto:drahomira.rehakova@lsg.cz), [vratislav.sembera@lsg.cz](mailto: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 600,- Kč / osoba**. Spoluúčast nepřekročí 800 Kč. Trenéři bez doplatku. V ceně je ubytování, strava, pronájem kanálu, potřebný materiál.

Doprava: na vlastní náklady (náklady klubu).

Ubytování: ve vlastních stanech

Stravování: 4 x denně (snídaně, oběd, svačina, večeře). Snídaně a svačina na sportovišti (u stanů), ostatní v Restauraci u Cara: oběd (polévka + hlavní jídlo), večeře (hlavní jídlo)

### B. TECHNICKÁ USTANOVENÍ

#### 1) Podmínky účasti a věkové kategorie

– Akce je organizována pro kategorii juniorů a juniorek v roce 2015.

– V případě problémů s úplností posádek je možná účast i starších ročníků (cca 1990, 1991)

## **2) Náplň soustředění**

- Voda 2-3 x denně, kondiční tréninky
- Relaxační cvičení, brusle, TRX pásy – kdo má, vezměte s sebou, my jich máme jen pár...
- Během soustředění budou sportovci podrobeni fyzickým testům (uplatníme stejnou baterii kondičních porovnávacích testů jako při loňském soustředění).

## **3) Bezpečnostní předpisy**

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

## **4) 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...

## **5) Organizační tým**

Garant za RR SVoČR: Vratislav Šembera

Trenéři: z klubů

Kondiční příprava: Jan Bergi Řehák

Relaxace, protažení: Ivana Šemberová Vávrová

Kondiční testy: Ivana Šemberová Vávrová (testovací baterie z Univerzity Liberec)

Hospodář: Dáda Řeháková (denní zápis pokladních lístků, soupis jídel, posádek, noclehů, pokladní deník a všechny administrativu – soustředění bude totiž hrazeno z ministerských peněz na mládež).

Za organizační tým a Radu raftingu SVoČR zve: **Vratislav Šembera**