



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 SOUSTŘEDĚNÍ JUNIORŮ SVOČR

FÁZE 1: SPOLEČNÉ PŘÍPRAVNÉ ZIMNÍ SOUSTŘEDĚNÍ JUNIORŮ NA BĚŽKÁCH V ORLICKÝCH HORÁCH

*RK Gymnázium Letohrad a Rada raftingu SVOČR Vás zvou na Přípravné sportovní
soustředění juniorů SVOČR v Orlických horách.*

A. VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1) Pořadatel

Svaz vodáků ČR, o. s.

2) Technické provedení

RK Gymnázium Letohrad, klub 222

3) Datum konání akce

15. – 17. 2. 2019

Úvodní trénink: 15.2. večer

Závěrečný trénink: 17.2. odpoledne

4) Místo akce

Hlavní tréninky: Lyžařské terény Orlické hory, oblast Kralického Sněžníku

Ubytování a doplňkové aktivity: viz **Podrobný rozpis**

5) Přihlášky

Ideálně co nejdříve; nejpozději do 11. 2. 2019

Na adresu drahomira.rehakova@lsg.cz

6) Cena

Nutná spoluúčast sportovce – **250,- Kč/osoba/soustředění** viz Podrobný rozpis. Trenéři bez poplatku.

V ceně je ubytování, pronájem prostor pro doplňkové aktivity, potřebný materiál

7) Standardy

Ubytování: viz Podrobný rozpis

Stravování: nezajišťujeme

Doprava: na vlastní náklady (náklady klubu).

B. TECHNICKÁ USTANOVENÍ

1) Podmínky účasti a věkové kategorie

- Akce je organizována zejména pro kategorii juniorů a juniorek v roce 2019.
- Je možná účast i starších ročníků

2) Zahájení a ukončení soustředění

Začátek: soustředění začne večerním tréninkem v pátek (od 17 hodin).

Ukončení: v neděli odpoledním tréninku (cca v 15 hodin)

3) Náplň soustředění

- Běžky, 2 x denně
- Kondiční tréninky v tělocvičně a posilovně
- Relaxační cvičení

4) Doporučení

- Běžky (vlastní) mohou být na klasiku i bruslení
- Tratě se zde upravují
- Na klasiku je nutné vzít si vosky
- Ve výbavě počítejte, že se soustředění bude konat také ve výšce nad 1000 m n. m.

5) Bezpečnostní předpisy

- Za účastníky akce ručí vysílající klub.
- Na každých 4 – 12 sportovců doporučujeme jednoho vedoucího (starší 18 let), který nemusí být trenérem

6) 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...

7) Organizační tým

Garant za RR SVoČR: Vratislav Šembera

Hlavní trenér: Jan Bergi Řehák

Tréninkový plán, kondiční příprava: Jan Bergi Řehák

Relaxace, protažení: Ivana Šemberová Vávrová

Trenéři: z klubů

Provozní záležitosti: Dáda Řeháková

Hospodaření:



Svaz vodáků České republiky

RADA RAFTINGU SVoČR

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

C. PODROBNÝ ROZPIS

Tréninkové lokality a časy se mohou měnit v závislosti na vývoji sněhových podmínek.

Ubytování:

Letohradské soukromé gymnázium – třídy v prostorách školy
ve vlastních spacácích, na karimatkách

Stravování:

z vlastních zdrojů, možnost teplého jídla v nádražní restauraci, v restauraci Na zámku,
v restauraci U Dvora, restaurace Sauna. Ceny se pohybují od 80 Kč za oběd či večeři.

Program: (pozor, jednotlivé tréninkové lokality se mohou mezi tréninkovými dny přesouvat, případně i měnit)

pátek 16.00 ubytování

17 - 20 hod. hřeben Orlických h

21 - 22 hod. protažení

sobota 9 - 15 hod. lyžařské tratě Buková hora

17 - 19 hod. tělocvična

neděle 9 - 14 hod. lyžařské tratě Dolní Morava (Králický sněžník)

15 hod. ukončení soustředění

Finanční rozvaha:

Příspěvek sportovce - **250,- Kč/osoba/soustředění** (zahrnuje ubytování, pronájem tělocvičny,
posilovny)

Stravování - v režii jednotlivých klubů

Doprava - vlastní, pro účely vlastních tréninků se najede cca 200 km za tři dny

Za organizační tým zve: **Vratislav Šembera, Jan Bergi Řehák**