

# LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ 2013

## 5. TŘÍDA HC STADION LITOMĚŘICE



**Místo:** „Juniorcamp“ Nové Město pod Smrkem - <http://www.juniorcamp.cz/o-juniorcampu.html>

**Doprava:** tam týmový autobus + vlek na kola, zpět individuální doprava s rodiči

**Termín:** 10. – 17. 8. 2013 (sobota -> sobota, tedy 7 nocí)


**Ubytování:** ubytovací chata (okálového typu) jen pro nás + společné sociální zařízení. Ložní prádlo s sebou (prostěradlo, spacák, polštář)

**Strava:** baštit budeme v místě, v přízemí hl. budovy je jídelna (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře).... strava by měla být dobrá (mám dobré reference), pestrá a v dostatečném množství pro děti a přizpůsobená malým sportovcům.



**Cena: 2.500,- Kč/dítě** cena zahrnuje cestu autobusem tam, 7-denní pobyt včetně všech poplatků, plnou penzi, klukům koupíme nějakou tu sladkost -> zmrzku, limonádu, sušenku/oplatku, čokoládu, bonbóny jako odměny za soutěže nebo když je chytne mlsná ☺, spotřební materiál typu papíry, nůžky, napínáčky, nebo si uděláme výlet vlakem nebo autobusem, ....

Poukaz je třeba **uhradit do 30. 4. 2013** převodem nebo vkladem hotovosti na bankovní účet týmu: (**variabilní symbol - r. č. dítěte**)

Banka	Číslo účtu
mBank 	<b>670100-2205233122/6210</b>

**Program:** jsme sportovci, takže stejně jako v minulých letech budeme neustále někde v pohybu a venku, pilovat obratnost, rychlost, vytrvalost, sílu, pohyblivost, hrát hry v lese, které jsou všude kolem, hrát míčové i jiné hry (třeba i noční pro statečné), jezdit na kolech po okolních lesních cestách úžasného **SINGLTREKU** (<http://www.singltrekipodsmrkem.cz>) - **nezapomeňte si každý přivést své seřízené kolo s sebou i s cyklistickou přílbou**), uděláme si táborák(y) s kytarou, budeme se koupat v místním přírodním koupališti a vůbec si těch pár dní společně zase pořádně užijeme!!!

## Singltreck pod Smrkem

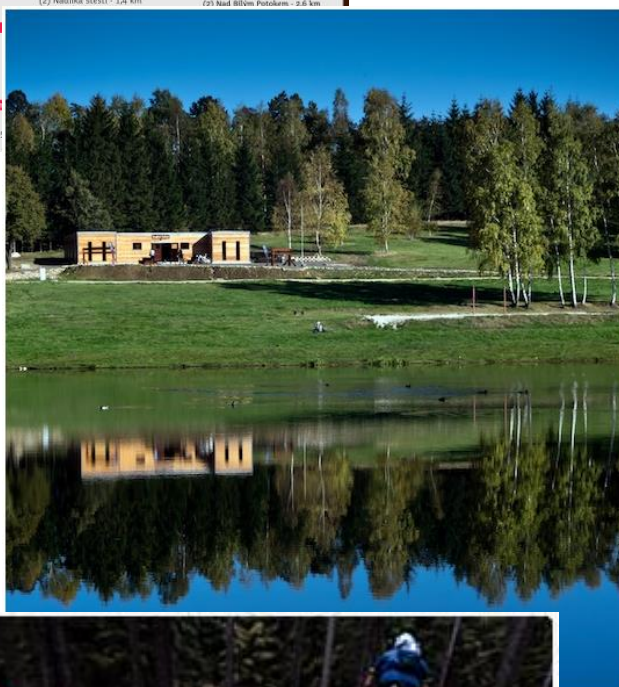
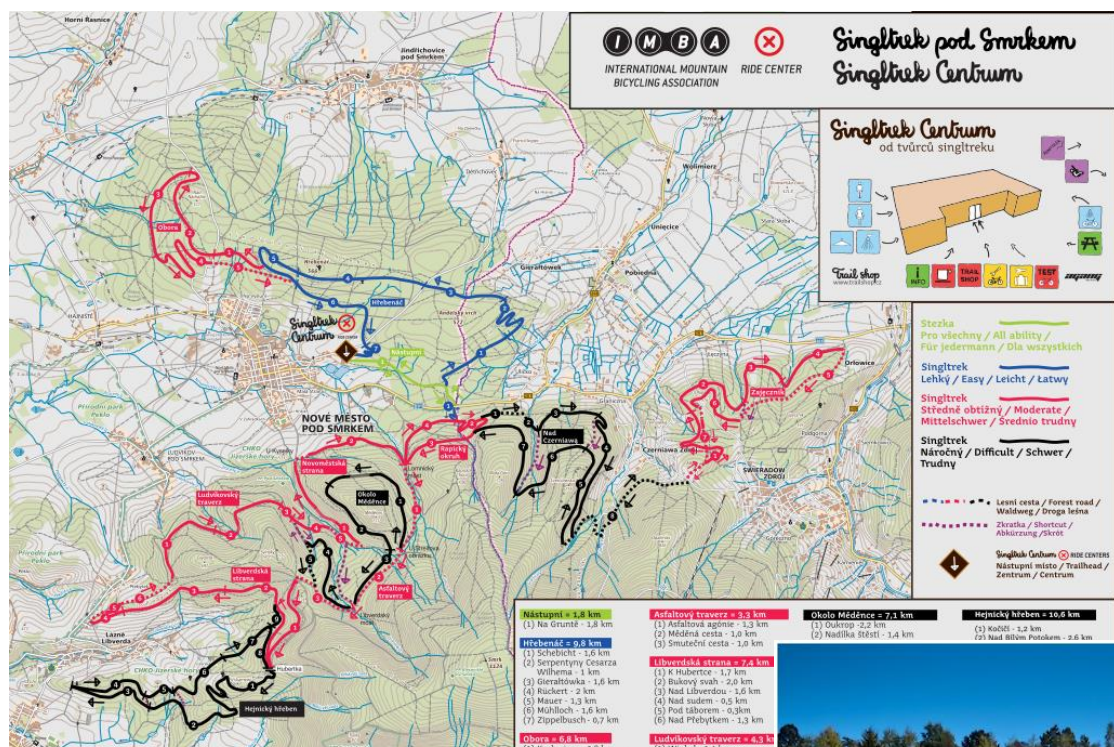




## Singltrek

jsou úzké přírodní stezky projektované a budované dle speciální a léty prověřené metodiky, díky které se singltrek stává uceleným produktem pro rekreaci v přírodě. Singltrek se vlní mezi stromy, nikdy nevede dlouho rovně, příliš z kopce ani do kopce. Respektuje tak lesní prostředí a dělá vše pro to, aby si široká škála návštěvníků užila jízdu v přírodě. To, co singltrek odlišuje od ostatních chodníků a pěšinek, je přesný a zkušenostmi ověřený způsob jeho budování, který navazuje na umění našich předků. Singltrek je však nově přizpůsoben a zdokonalen pro využití cyklisty. Singltrek nejsou široké cesty lesní dopravní sítě, historické stezky a chodníky, pěšiny vyšlapané lidmi či zvěří nebo amatérsky postavené freeride tratě. Ačkoli singltrek často vypadá jako právě zmiňované stezky a chodníky, což je také esteticky jeho cílem, odlišuje se právě speciální metodikou, která umožňuje efektivní a udržitelnou správu sítě stezek, managementu návštěvnosti stezek a která se maximálně zaměřuje na příjemné uživatelské zážitky. Superbezpečná není žádná stezka. Singltrekové stezky se snaží být bezpečnými do té míry, jaké to je v lesním prostředí možné. Vždy však záleží na každém jezdcí, jestli nepřeceňuje nebo nepodceňuje své schopnosti a dovednosti.

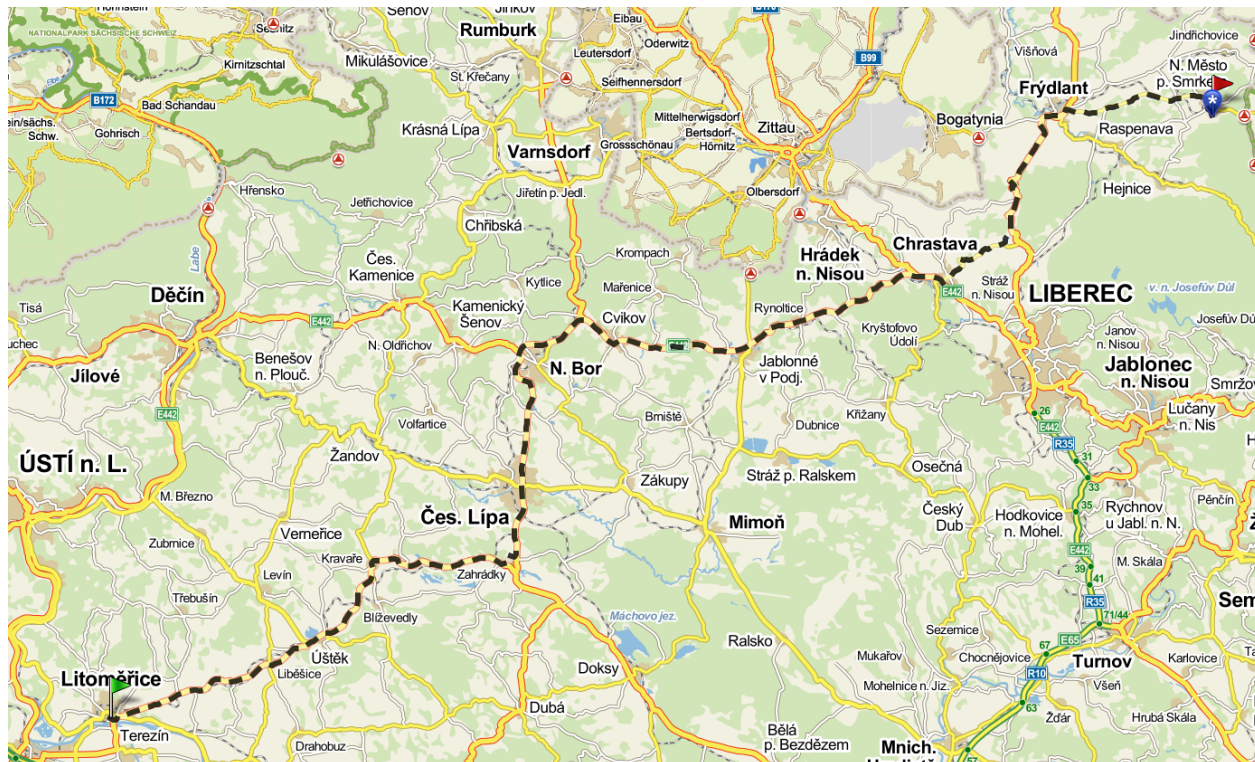
Jen doplním, že za Lesy ČR je duchovním otcem této úžasné stavby můj kamarád Ludvík a projížďka těmito stezkami mě uchvátila loni v létě natolik, že jsem byl okamžitě přesvědčen o tom, sem naše malé hokejisty vzít. Skutečně si to tu užijí ☺.





**Souřadnice GPS:** 50°55'10.461"N, 15°14'4.25"E

**Příjezd pro rodiče:** Pojedete po silnici č. 15 do České Lípy, dále kolem Nového Boru po silnici č. 13 až do Chrastavy (směr Liberec) a odbočíte po silnici č. 592 a dále až do Frýdlantu. Pokračujte dále po silnici č. 291 až do Nového Města pod Smrkem. Přejedte Frýdlantskou ulicí náměstí a na křižovatce s ulicí Ludvíkovskou se dejte doleva. Po cca 150m zahněte vpravo do ulice Revoluční a jeďte rovně až po cca 250m dojedete k fotbalovému hřišti resp. rekreačnímu středisku „Juniorcamp“, kde už na vás budeme čekat ☺



# Soustředění - instrukce pro rodiče



## I. Odjezd (převzetí dětí od rodičů):

Litoměřice, parkoviště pod poštou, sobota 10. 8. 2013 v 9:00 hod.

## II. Kdo se o Vaše děti během pobytu bude starat?

Radek Plos – trenér

Ota Beran - vedoucí mužstva

Zdeněk Trtek – asistent trenéra

Klára Plosová – zdravotnice s osvědčením Českého červeného kříže

.....

## III. Ubytování

- kluci i my budeme ubytováni v samostatné okálové budově o celkové kapacitě 30 lůžek v 6-8 lůžkových pokojích. Sociální zařízení společné (WC + sprchy + umyvadla). Během pobytu budeme dbát na úklid, abychom pořádek udrželi alespoň v nějakých rozumných mezích. 😊

## IV. Co předat trenérům při příjezdu? (převezme si Klára P.)

- 1) Okopírovaný průkaz zdravotní pojišťovny dítěte
- 2) Zdravotní a očkovací průkaz dítěte
- 3) Pokud jsou, pak písemný seznam léků dítěte + jejich přesné dávkování
- 4) Pokud jsou, pak písemný seznam všech alergií dítěte či jiných omezení
- 5) Telefonní kontakty na oba rodiče (pro sichr) máme
- 6) Plavec/Neplavec?
- 7) Případný počet osob na přespaní viz. bod VIII.

## V. Co s sebou klukům mj. určitě zabalit?

- sportovní oblečení a obuv vhodnou pro běhání po hřišti, obuv do lesa
- plavky, opalovací krém s vyšším faktorem, repelent (Off)
- oblečení a obuv pro případ špatného počasí (např. pláštěnku nebo nepromokavou bundu a boty)
- **seřízené kolo do lehkého terénu + cyklistickou přílbu**
- ložní prádlo (prostěradlo, spacák, polštář), pyžamo
- přikrývku hlavy (čepici či šátek)
- malý batůžek na svačinu + lahvičku na pití pro akce do okolí (kolo nebo výlet)
- švihadlo
- ~~hokejku (ne florbalku) + hokejbalový míček a hokejové rukavice (nebrat, nebude potřeba!!)~~

## VI. Doporučení

- všechno (oblečení, míčky, švihadlo, ...) **podepsat**, nebudeme v areálu sami a ne vždy si kluci sami věci poznají
- určitě budou rádi za nějaký ten zaslaný pohled od rodičů (je možné je očíslované předat při odjezdu Kláře P.)

## VII. Telefonování

- **Přísný ZÁKAZ používání mobilních telefonů u dětí během celého soustředění!!!**
- Dětem je možné v naléhavých případech zavolat pouze na mobilní telefony trenérů a pouze v uvedený čas: **denně v době mezi 19:00 - 20:00 hod.** Telefonování dětí s rodiči po minulých zkušenostech narušuje průběh soustředění a děti zbytečně rozrušuje. Pokud by se vyskytl jakýkoliv důvod či problém, budeme Vás samozřejmě okamžitě volat.
- **Důrazně NEDOPORUČUJEME**, aby si s sebou kluci vezli herní konzole, tablety nebo jiné elektronické hračky či cenné předměty. Program budou mít od rána do večera zajištěn a myslím, že to bez těchto věcí se jistě ten týden obejdou a užijí si partu a vůbec celé soustředění bez těchto věcí. Vezu s sebou outdoor kameru a data projektor, takže jim každý večer budeme promítat buď nějaký film, videa natočené z průběhu dne či zápsy ze zimy kde se uvidí.

## VIII. Poslední večer pátek-sobota

- je domluveno svolení provozovatele, že pokud se vám chce a asi by to bylo i fajn, přijedte na poslední večer s námi i dětmi posedět u ohýnku a něco si případně na něm upéct a hezky tím ten týden zakončit. Případné ubytování v místě je možné (spacák + karimatku + malý stan s sebou). Poplatek za případné přespaní si ale hradí rodiče ze svého nebo někteří odjedou i s dítětem již po ohni večer a v budově se tak uvolní některé lůžko. Cena by měla být dle ceníku střediska a neměl by to být problém.

**V pátek budeme rodiče očekávat dle vašich možností v zaměstnání mezi 17:00 – 18:00 hod.**

**Nejezděte, prosím dříve!!!** Pokud nebudete stíhat a přijedete později, dejte nám SMSkou vědět, ať to vaše dítě ví a není mu to líto

## IX. Odjezd (předání rodičům):

Nové Město pod smrkem – „Juniorcamp“, sobota 17. 8. 2013 nejpozději po snídani tedy cca do 10:00 hod.



































