**ZIMNÍ SOUSTŘEDĚNÍ 2024**

**Místo:**  **Chata na Souši, Soušská 610, Desná III, 468 61 Desná**

**Datum: 27.1. 2024 – 3.2. 2024**

**Odjezd:**  **27.1.2024 – 14:00** – společně autobusem

 Sraz 13:30 Před tělocvičnou v Hostivaři – V Chotejně 1297/11, Praha 10

**Příjezd:** **3.2.2023 – cca 12:00** Praha před tělocvičnu v Hostivaři (stejně jako odjezd)

 Odjezd autobusem z pensionu cca v 10:00 hod.

**Stravování:** Začínáme večeří. S sebou svačinu a pití / Končíme snídaní

**Cena:** **8900 Kč** ( nutno zaplatit do 28.12. 2023, v případě nezaplacení se cena zvedá o 500 Kč za každý týden prodlení )

  **8500 Kč** ( platba do 9.11. 2023 )

(+ peníze na vleky – týdenní permanentka = cca 1500 Kč – vzhledem k předchozím letem, kdy byl spíš zájem o běžky atd. to bude určitě méně – peníze na vleky do obálky u odjezdu k lékařskému potvrzení)

**Cena zahrnuje**- 5x denně jídlo, pitný režim, ubytování, cestu autobusem tam i zpět, trenérské i

lékařské zabezpečení, náplní jsou lyže, běžky (**všichni !!!**), trénink, výlet apod…

**Při odjezdu odevzdat v podepsané obálce:**

1. Posudek od lékaře – pediatr (nesmí být starší než 2 roky)
2. Prohlášení a souhlas rodičů, bezinfekčnost (ke stažení na [www.gympra.cz](http://www.gympra.cz)/dokumenty)
3. Kopie kartičky pojišťovny
4. Kapesné (mohou mít děti u sebe)
5. Doklad o seřízení lyží
6. Léky + dávkování

**NEBRAT:** cenné předměty, mobilní telefony, tablety, počítače apod… **(mladší 13 let odevzdají trenérům)**, sladkosti

**Další informace** – Marek Goldman (721 312 185), email: gymprakemp@seznam.cz

**LYŽAŘSKÉ VYBAVENÍ:** doporučujeme Harfasport

**Orientační seznam věcí:**

7x spodní prádlo

7x ponožky + teplé ponožky

4x triko krátký rukáv

2x triko dlouhý rukáv

2-3 x mikina

1x pyžamo

2x punčocháče

2x tepláky

2x oteplovací kalhoty s bundou

2x oblečení na cvičení (legíny, kraťasy, tílko)

1x přezůvky

2x teplé boty + boty na běhání ! (opravdu tenisky, ne pohorky)

1x ručník

Hygienické potřeby – kartáček, pasta, mýdlo, šampon, papírové kapesníky, hřeben, gumičky, sponky, krém na opalování

3x rukavice

2x čepice

1x šála

1x sluneční brýle

1x plavky

Malý batoh – láhev na pití, hračka, blok, tužky, hry, maska na karneval

Lyžařské vybavení – lyžařské boty, lyže / snowboard, hůlky, helma (všichni !!!), páteřák, lyžařské brýle

Vybavení na běžky – běžky, boty, hůlky, větrovka, kalhoty na běžky

 **(Všechny děti – běžky povinné)**