



ZIMNÍ SOUSTŘEDĚNÍ 2026

- Místo:** Penzion Arnika, Roudnice 69, Jestřábí v Krkonoších 514 01
- Datum:** 24.1. 2026 – 31.1. 2026
- Odjezd:** 24.1.2026 – 14:00 – společně autobusem
Sraz 13:30 Před tělocvičnou v Hostivaři – V Chotejně 1297/11, Praha 10
- Příjezd:** 31.1.2026 – 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 15.1. 2026, v případě nezaplacení se cena zvedá o 500 Kč za každý týden prodlení)

(+ peníze na vlek – týdenní permanentka = cca 1500 Kč – vzhledem k předchozím letem, kdy byl spíš zájem o běžky atd. to bude určitě méně – peníze na vlek 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/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: gympprakemp@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)