

## PODROBNÉ INFORMACE K SOUSTŘEDĚNÍ V TRUTNOVĚ

1. začátek (sraz) : neděle 20.8.2017 v 8.45 hodin před hlavním vchodem na ZS v Trutnově
2. 8.45 hodin : základní informace ohledně soustředění a **ohledně nové sezóny**, fotografování, krátká rozcvička
3. **9.30 - 11.00 hodin : 1. led - ROZBRUSLENÍ, SKLUZ**
4. 11.15 - 13.00: oběd (**rest. Na Vidličce**) + odpočinek
5. 13.00 - 13.15 hod: krátké cvičení na suchu
6. **13.30 - 14.30 hod: 2. led**
7. **14.45 - 15.45 hod: 3. led** - choreografie
8. 16.00-16.30 hodin - protahování, KONEC 1. dne (odjezd vlastní dopravou)

SRAZ ve dnech 21.-25. 8.2017 VŽDY V 8.20 HODIN PŘED HLAVNÍM VCHODEM NA ZS V TRUTNOVĚ (TRÉNINKY NA LEDĚ JSOU OD 9.00 HODIN).

Od pondělí do pátku budeme jezdit autobusem ve 7.37 hod. od pošty (DKnL), sraz všech dětí, které budou jezdit autobusem bude v 7.30 hod. u pošty.

KONEC SOUSTŘEDĚNÍ : KAŽDÝ DEN (S VÝJIMKOU PÁTKU) V 16.00 HODIN, v 16.15 hod. budeme odjíždět ze zastávky Trutnov, u kina směr DKnL (příjezd kolem 16.45 hod.). V pátek končíme ledem (konec tréninku ve 14.30 hodin).

Počet hodin ledu: úterý, středa, pátek 2x 1 hodina ledu, ostatní dny 3x 1 hodina ledu denně (v neděli trvá první trénink 90 min.).

Počet suchých tréninků: celé soustředění 2 suché tréninky každý den (pravděpodobně na atletickém stadionu)

## Nezapomeňte:

1. brusle + chrániče
2. vhodné oblečení na led (v hale se může měnit během dne teplota, tj. více slabších vrstev), vč. rukavic
3. vhodné oblečení na suchý trénink a obutí
4. švihadlo
5. karimatka
6. svačinu a pití
7. 100 Kč každý den na oběd (Sokolovna Trutnov, v neděli rest. Na Vidličce). Obědy s ohledem na to, že všichni účastníci a trenéři nebudou účastni celého soustředění se budou platit každý den samostatně (děti ráno předají 100 Kč Heleně Seitlové),
8. kartičku zdravotní pojišťovny

**VEDOUcí SOUSTŘEDĚNÍ:** MGR. HELENA SEITLOVÁ,  
TEL. 737474446

**Ostatní trenéři:** Kateřina Rambousková, Helena Seitlová, Michaela Koblasová, Jana Koblasová, Michaela Krebsová (celé soustředění - s výjimkou středy), Antonín Diviš (1 den - středa),

ZMĚNY ČASŮ TRÉNINKŮ VYHRAZENY! SLEDUJTE PEČLIVĚ WEB KLUBU! CENA SOUSTŘEDĚNÍ NEZAHHRNUJE DOPRAVU A CENU OBĚDŮ. V NEDĚLI JE RESTAURACE SOKOLOVNA ZAVŘENA!

**V neděli 20. srpna 2017 půjdeme na oběd do restaurace Na Vidličce v Trutnově, Lomní ulice 143, 541 01 Trutnov (Sokolovna TU má v neděli zavřeno), předpokládám, že půjdou všichni účastníci (děti + trenéři) - pro ty jsou místa již zarezervovaná; je možné zarezervovat i místa pro rodiče dětí, žádáme všechny zájemce o rezervaci místa z řad rodičů, aby do 10.8.2017 zaslali SMS na tel. 608426066 o počtu požadovaných míst k rezervaci.**

**Z časových důvodů (abychom se v reálném čase naobědvali) budou v neděli k výběru 3 jídla (vč. polévky), pravděpodobně:**

1. ***KURECI MEDAILONKY, KUKURICE, SAZENE VEJCE, SMAZ. HRANOLKY***
2. ***VELKÝ SALÁT s čerstvou zeleninou, dresinkem, opečenou slaninkou, kuřecím masem, vajíčkem, sýrem a toasty***
3. ***ZAPEČENÉ TĚSTOVINY S KUŘECÍM MASEM s pikantními rajčaty, smetanou a parmazánem***