



# Svaz vodáků České republiky RADA RAFTINGU SVOČR

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

## PŘÍPRAVNÉ SPORTOVNÍ RAFTOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ JUNIORŮ SVOČR

### FÁZE 3: SPOLEČNÉ SLALOMOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ JUNIORSKÉ REPREZENTACE A VYBRANÝCH JUNIORSKÝCH POSÁDEK PŘED ME 2017

*Rada raftingu SVOČR a RK Gymnázium Letohrad Vás zvou na Přípravné sportovní raftové soustředění juniorů SVOČR na slalomovém kanálu v Roudnici nad Labem.*

#### A. VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

##### 1) Pořadatel

Svaz vodáků ČR, o. s.

##### 2) Technické provedení

RK Gymnázium Letohrad, klub 222

##### 3) Datum konání akce

**5.4. – 8.4. 2017**

Úvodní trénink: 5.4. odpoledne, cca od 16 hodin (středa)

Závěrečný trénink: 16.4. odpoledne, cca do 15 hodin (sobota)

##### 4) Místo akce

Hlavní tréninky: USD Roudnice nad Labem

Ubytování a doplňkové aktivity: **Sport hotel BK Pod Lipou**; Pod Lipou 15, Vědomice, Roudnice nad Labem; web: <http://www.sporthotelbk.cz/home>

##### 5) Přihlášky

Ideálně obratem, nejdéle do 31. 3. 2017

Na adresu [vratislav.sembera@lsg.cz](mailto:vratislav.sembera@lsg.cz);

Telefon 777 022 810

##### 6) Cena

I letos **zásadní část nákladů hradí účastníkům svaz**. Nutná spoluúčast za účastníka je odhadnuta **na cca 1250,- Kč / osoba**. Trenéři bez doplatku.

V ceně je ubytování, celodenní strava (*počínaje středeční večeří*), pronájem kanálu, potřebný materiál a pronájem prostor pro doplňkové aktivity.

## 7) Standardy

Ubytování: hotelového typu

Stravování: 3 x denně (snídaně, oběd, večeře). Stravování v přilehlém penzionu.

Doprava: na vlastní náklady (náklady klubu).

## B. TECHNICKÁ USTANOVENÍ

### 1) Podmínky účasti a věkové kategorie

- Akce je organizována pro kategorii juniorů a juniorek v roce 2017.
- V případě problémů s úplností posádek je možná účast i starších ročníků (cca 1992, 1991 atd.)

### 2) Zahájení a ukončení soustředění

Začátek: soustředění začne odpoledním tréninkem ve středu od 16. hodin.

Ukončení: v sobotu po odpoledním tréninku (cca v 15 hodin)

### 3) Náplň soustředění

- Voda 2 x denně, přesné časy budou upřesněny (Pozor: úvodní trénink ve středu proběhne od 16 hodin)
- Kondiční tréninky v tělocvičně a posilovně (1 x denně)
- Relaxační cvičení (1 x denně)
- Sauna (1 x za soustředění)

### 4) Bezpečnostní předpisy

- Za účastníky akce ručí vysílající klub.
- Na každých 4 – 6 sportovců doporučujeme jednoho vedoucího (starší 18 let), který nemusí být trenérem

### 5) 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...

### 6) Organizační tým

Garant za RR SVoČR: Vratislav Šembera

Provozní záležitosti: Vratislav Šembera, Jaroslav Šedo

Tréninkový plán, kondiční průprava: Jan Bergi Řehák

Trenéři: z klubů

Relaxace, protažení: Jan Bergi Řehák

Hospodaření: Drahomíra Řeháková, Vratislav Šembera

Za organizační tým a Radu raftingu SVoČR zvou:

**Vratislav Šembera, Jan Bergi Řehák**