

# Fitness Camp 2021



## Základní informace pro plavce a rodiče

---

Termín soustředění: **Ne 15. 8. – Pá 20. 8. 2021**

Místo soustředění: **Nymburk ☺**

Ubytování: **chata MO ČRS – Réma**

Adresa: **Rybářská chata na Remanenci**

**Sportovní 142, Nymburk,**

**GPS: 50.1774447N, 15.0572325E**



Stravování: **5 x denně + pitný režim (domácí strava ☺)**

Doprava: **individuální**

Příspěvek: **500 Kč** (platba v hotovosti na místě)

---

### Materiální zajištění :

- **pro plavecký trénink:** min. 2x plavky, plavecké pomůcky (bazén SC Nbk)
- **pro kondiční přípravu:** 2x sportovní obuv a sportovní oblečení dle počasí, švihadlo, **in-line brusle** (nutné!) + chrániče a rukavice
- **pro cyklistický trénink:** **SEŘÍZENÉ jízdní kolo** nejlépe trekinkového typu, možno i „horské“, **cykl. přilbu, vhodné cyklistické oblečení**
- **další vybavení:** karta **zdrav. pojišťovny** – lépe kopie, léky – pokud dítě užívá, osobní věci, hygienické potřeby, pití, baterka - čelovka, pár peněz (max. 200 Kč)

**Prosíme, přibalte dětem vlastní lůžkoviny (povlečení + prostěradlo, nebo spacák + povlečení na polštář + prostěradlo.**

### Organizace odjezdu a příjezdu :

Sraz je v neděli 15. 8. 2021 v 16:30 hod. na Rémě. (začínáme večerí)

Konec je v pátek 20. 8. 2021 dle možností rodičů 13:30 – 14:30 hod. **tamtéž.** (končíme obědem)

