

PŘÍMĚSTSKÝ TRIATLONOVÝ KEMP

Termín: 24.8. - 28.8. 2020

Centrum kempu: Karlovy Vary – Areál Rolava

GPS souřadnice: 50.2351517N, 12.8433103E

Odkaz na mapu: <https://mapy.cz/s/besovekula>

Na tomto místě se sejdem 24.8. v 8 hodin ráno. A také si zde budete děti odpoledne vyzvedávat. Místem setkání je zastřešená in-line plocha (roh areálu směr Kaufland). Vjezd do areálu není povolen.

Prosíme, abyste s sebou první den přinesli kopii průkazu pojištěnce a vyplněné prohlášení o bezinfekčnosti, které naleznete v příloze, přičemž datum podpisu zákonného zástupce by mělo být co nejaktuálnější.

Program: pondělí - pátek 8:00-16:30 hod.

Program triatlonového kempu začíná každý den v 8:00 hod., děti můžete přivést dle Vašich časových možností v časovém rozmezí 7:30-9:00 hod. nebo dle domluvy s vedoucím instruktorem, vyzvedávat je můžete rovněž dle potřeby, a to od 15:00 do 16:30 hod.

Předběžný program:

	8:00 - 8:20	10:30	8:30 - 11:45	12:00	13:00 - 14:00	15:00	14:00 - 16:30
Pondělí	rozcvička	svačina	kolo	oběd	kreativní tvorba	svačina	cyklo překážky
Úterý	rozcvička	svačina	kolo, běh	oběd	kreativní tvorba	svačina	plavání, vodní atrakce
Středa	rozcvička	svačina	cyklo výlet, běh	oběd	kreativní tvorba	svačina	plavání
Čtvrtek	rozcvička	svačina	cyklo výlet	oběd	cyklo výlet	svačina	cyklo výlet
Pátek	rozcvička	svačina	plavání, kolo, běh	oběd	facepainting	svačina	závod, vyhlášení

- Výuku absolvují děti ve skupinkách, a to v závislosti na výkonnosti.
- Po obědě následuje zpravidla volnější program zahrnující kreslení či jiné odpočinkové aktivity.
- **V pátek od 15 hodin** proběhne dovednostní soutěž, ve které děti ukáží, co se v průběhu týdne naučily. Bez podpory publika se však žádný závod neobejde a všichni jste tak srdečně zváni!

- V případě nepříznivého počasí bude program probíhat pod zastřešenou in-line plochou. Pláštěnku je však nutné mít po ruce pro jistotu každý den ☺.
- Úschovna kol po celou dobu trvání kempu zajištěna v uzamčených prostorách areálu, kolo tedy v pondělí ráno přivezete a v pátek odpoledne odvezete.

Stravování:

Stravu mají děti zajištěnou 3x denně (dopolední svačina, oběd, odpolední svačina) a pitný režim po celý den. Svačiny se skládají z chleba na slano nebo sladko, zeleniny, ovoce a případně nějakého zákusku (závin, koláč, perník). Obědy zahrnující polévku a hlavní jídlo připravuje nedaleko se nacházející restaurace Novissimo.

Co si mají vzít děti s sebou?

- kolo
- cyklistickou přilbu
- náhradní duši správného rozměru (pro daný průměr kola)
- potvrzení o seřízení kola autorizovaným servisem (ne staršího data než 1 týden před konáním kempu!) – v případě pravidelného servisování lze nahradit čestným prohlášením rodičů, že kolo je technicky způsobilé pro potřeby cyklo kempu
- plavky
- plavecké brýle
- oblečení na běh
- boty na běh

Pokud kolo či cyklistickou přilbu nevlastníte, rádi Vám to zapůjčíme (nutná rezervace na e-mailové adrese topsports@topsports.cz). Pokud jste si již cyklistické vybavení rezervovali v přihlášce, bude na Vás v pondělí ráno čekat ☺.

Prosíme o označení vybavení, abychom předešli záměnám a ztrátám. Pro označení používejte prosím iniciály nebo křestní jméno s prvním písmenem příjmení (obrázky se neosvědčily, děti si je nepamatují a navíc je často mají stejné).

- další věci: teplé oblečení, bundu proti dešti/**pláštěnku**, vysoké ponožky (ne kotníkové), ponožky doporučujeme jedny náhradní, náhradní spodní prádlo do 7 let věku dítěte povinné, **náhradní oblečení pro případ promočení**, opalovací krém, pokrývku hlavy (jinou krom přilby), pevnou obuv, sešit a tužku, **lahev na pití** (rádi naplníme i dvoulitrovou lahev).

V případě jakýchkoli dotazů nás kontaktujte na e-mail petra.tazlerova@topsports.cz nebo na telefonním čísle 607 877 791.

Vedoucí instruktor: Lukáš Netík (721 220 210)