

ATLETICKÉ SOUSTŘEDĚNÍ – 2.4. – 5.4.2026

Seznam přihlášených: Sofia P., Filip M., Ema H., Alois Š., Žofie B., Kamila R., Anna Š., Ema N., Jaromír P., Samuel S., Kateřina R., Petr L., Helena M., Magdalena V., Martina S.

Místo konání: Ústí nad Orlicí

- Ubytování a stravování – Sporthotel Tichá Orlice (plná penze + druhá večeře)
 - První jídlo bude oběd, je potřeba mít svačinu do vlaku
 - Poslední jídlo oběd, svačinu do vlaku si děti budou moci zakoupit
- Sportoviště – atletický areál v dochozí vzdálenosti od ubytování

Doprava: tam i zpět vlakem s Terkou, (Pavel nám přiveze autem pomůcky)

- Cesta tam: sraz v 7:40 na Hlavním nádraží (odjezd vlaku v 7:58)
 - Nebo sraz v 7:20 na Veleslavíně
- Cesta zpět: příjezd do Prahy na hl.n. v 18:08 (dále společně MHD směr Petřiny)

Platba:

- Název příjemce: AO SK Aritma Praha
- Číslo účtu: **131-3699160297/0100**
- Zpráva pro příjemce: **Soustředění – „příjmení atleta“**
- Částka: **4 800 Kč** (v ceně je zahrnuta i doprava)
- **Uhradit do: 27.3.2026**

Co s sebou:

- Zavazadlo: kufr na kolečkách nebo krosna + malý batoh na tretry a pití na tréninky
- Sportovní oblečení do každého počasí (celkem cca 12 tréninkových jednotek)
- Běžecské boty, tretry, čisté boty do posilovny, gumové pantofle, (v případě, že bude předpověď hlásit déšť, tak doporučujeme 2x běžecské boty)
- Plavky (2x regenerace)
- Čisté oblečení na ubytování a na spaní, spodní prádlo, ponožky (do jídelny nechodíme ve sportovním oblečení)
- Hygienické potřeby, osuška, ručník a ručník do posilovny
- Pokrývka hlavy, opalovací krém
- Lahev na pití, 2 malé svačinky na každý den (sušenku, přesnídávku)
- Drobné kapesné, obchod máme cca 15 min od ubytování, určitě tam v případě potřeby můžeme zajít
- Kapesné 110 Kč do vnitřního bazénu, (využijeme dle domluvy s dětmi na místě)
- **Kartičku zdravotní pojišťovny** – kopii zaslat na e-mail (kdo už byl minulý rok na soustředění, tak kartičku nezasílá), děti by měly mít kartičku u sebe v peněžence
- **Bezinfekčnost a prohlášení odpovědnosti za škodu + na stejný dokument připsat, že je dítě plavec „Potvrzují, že je moje dcera/syn plavec.“ – podpis rodiče – odevzdat v den odjezdu na soustředění**