

OLŠINA 2023

14. – 16. 4. 2023

Místo: RS Olšina

Program: příprava na soutěže (Gran Prix Kadaň; Jihočeský turnaj mládeže)

Ubytování a stravování: Hotel Michala – celkem k dispozici 28 lůžek, plná penze (začínáme večeří a končíme obědem)

Doprava: Auto s vlekem od Gymnázia – bereme tatami a tréninkové pomůcky, 8 lidí + Kneifl, auta dobrovolníků, po vlastní ose (rozpis uděláme podle skladby zájemců), viz. návratka.

Cena: MLÁDEŽ DO 19 LET – 800,- Kč, OSTATNÍ – 1 600,- Kč

Platbu za soustředění zašlete na účet klubu **218748791/0300** do **5. 4 .2023**, do zprávy pro příjemce uveďte: Olšina, příjmení účastníka.

S sebou: kimono, opasek, přezůvky, ručník, pyžamo, sportovní oblečení na ven, hygienické potřeby, aj.

Harmonogram:

pátek		
16:30 hod.	sraz u gymnázia	nakládka tatami, atd.
17:00 – 18:00 hod	příprava prostor ke cvičení	ubytování
18:00 hod.	večeře	
19:45 – 21:00 hod.	úvodní trénink	Skupina A + B
22:00 hod.	večerka	
sobota		
7:00 hod.	budíček	
7:30 hod.	rozcvička (venku)	
8:00 hod.	snídaně	
9:00 – 12:00 hod.	dopolední blok tréninků	Skupina A; B
12:00 – 14:00 hod.	oběd, odpočinek	
14:00 – 17:00 hod.	odpolední blok tréninků	Skupina A; B
18:00 hod.	večeře	
19:00 – 20:30 hod.	večerní trénink	Skupina A + B
22:00 hod.	večerka	
neděle		
7:00 hod.	budíček	
7:30 hod.	rozcvička (venku)	
8:00 hod.	snídaně	
9:00 – 12:00 hod.	dopolední blok tréninků	Skupina A; B
12:00 hod.	oběd	
13:00 hod.	odjezd	úklid

Oss, Roman Kneifl, Jirka Janda, Jirka Lajner

Přihláška na akci Shotokan Karate Klubu Český Krumlov

Můj syn (dcera) narozen (-a).....

se zúčastní tréninkového kempu na Olšíně v termínu 14. – 16. 4. 2023.

Svým podpisem stvrzuji, že je dítě zdravo a může bez omezení absolvovat program tréninkového kempu.

Kontakt na rodiče: (telefon, mail)

V dne

Podpis zákonného zástupce

PŘIHLÁŠKU MOŽNO ODEVZDAT BĚHEM TRÉNINKU TRENÉROVI. NEZAPOMEŇTE PROVÉST PLATBU KEMPU V TERMÍNU. DĚKUJEME.