

Soustředění Jižních Supů 2023 ve Zbraslavicích – pro ligové hráče ročníků 2005 až 2009

Kondičně – týmová příprava Jižních Supů proběhne od **soboty 12. 8. 2023 do čtvrtka 17. 8. 2023** v rekreačním areálu Zbraslavice (www.zbraslavice.eu). Již jsme tam zavítali dvakrát a lokalita nabízí vše, co mladí sportovci potřebují: od bohaté nabídky jídla, přes několik hřišť až po rybník vhodný ke koupání. Areál je umístěn v nádherné středočeské přírodě na břehu Starého rybníka, v táboře je k dispozici krytá hala a venkovní hřiště na basketbal, fotbal, volejbal, tenis, ping-pong... Naše borce čeká mimo jiné také lanový park, bungee running, střelba ze vzduchovek, orientáček, týmový triatlon a několik cyklovýletů krásnou středočeskou krajinou.

- Přesná adresa: **Rekreační areál Zbraslavice, 285 21 Zbraslavice 255 (www.zbraslavice.eu)**
- doprava na soustředění i zpět je individuální, velmi dobře se osvědčil “car sharing“ mezi rodiči
- cena za celý pobyt včetně jídla, ubytování a pronájmu sportovišť = **3.500,- Kč / Jižního Supa** (platí se předem na účet 321321366/2010)
- při kratším pobytu se platí = **700,- Kč / den** (platí se předem na účet 321321366/2010)
- příjezd na soustředění **v sobotu 12. 8. 2023 mezi 16:00 a 17:00 (začínáme večerí)**
- **po příjezdu od Vás vybereme:**
 - kartičku pojištěnce Jižního Supa (či její kopii)
 - rodič na předložený formulář písemně potvrdí, že je dítě zdravé a schopné absolvovat soustředění v plném rozsahu
 - potřebujeme také zdravotní kartu s bezinfekčností dítěte
 - drobné ceny pro Jižní Supy do soutěží uvítáme ;-)
- spíme ve zděných chatičkách, povlečení v ceně (spacáky netřeba)
- jídelna je v centru tábora, máme plnou penzi, talíře i příbory jsou v ceně pobytu
- u jídelny je bufet, kde je možné si dokoupit sušenky, pití nebo i zmrzlinu
- v areálu je venkovní hřiště na basketbal, volejbal, fotbal, beach + 4 kryté haly
- odjezd domů = **čtvrtek 17. 8. 2023 po dopoledním programu a obědě mezi 14:00 a 15:00**

Popis trasy:

Praha – D1 – sjezd 56 (Vlašim) – Zbraslavice – projet vsí a po cca 500 metrech odbočit vlevo na polní asfaltku. Přejedete vlakové koleje a pak pokračujete podél chatiček. Držte se stále vlevo (napravo je les), dokud nevjedete do brány areálu.

Vybavení:

- **kolo v dobrém technickém stavu + cyklistická helma**
- **kdo není dobrým cyklistou či nemá dobré vybavení, předem se domluví s trenérem**
- **boty** na běhání do přírody (prosíme vybavte děti opravdu kvalitní obuví s pevnou klenbou)
- **boty** na sport na hřiště + **boty** do haly + **boty** na přezutí dovnitř (+ boty k vodě / do vody)
- **trička** a **trenky** na sport i mimosportovní aktivity + **oblečení** na noc + **plavky**
- **kdo má vlastní basketbalový balon**, necht' si ho přiveze (několik balonů přivezeme my)
- **švihadlo** + **roller** + **ping-pongová páčka** + **karty** + **společenské hry**
- **holinky** a **pláštěnka** (pevně však doufáme, že letos nebudou potřeba)
- **teplejší mikinu**, **svetr** či **bunda** (večer a hlavně v noci může být zima)
- **baterka** / **čelovka** + **hygienické potřeby** (mýdlo, ručník a pod)
- **malý batůžek** na (cyklo)výlet
- **kapesné dle uvážení** (u jídelny je bufet s laskominami)
- **nedávejte dětem mobilní telefony, tablety a podobné technické vymoženosti** – chceme, aby se soustředili výhradně na sport a utužování party v týmu Jižních Supů

Dotazy prosím směrujte na Vojtěcha Svobodu: telefon = 604983100, mail = jiznisupi@seznam.cz.

S pozdravem SPORTU ZDAR A BASKETU ZVLÁŠT!

Kolektiv trenérů Jižní Supi, zapsaný spolek