



# BADMINTON

## TJ MONTAS - HK

### Pokyny pro letní sportovní soustředění oddílu badmintonu TJ Montas Hradec Králové - SKUTEČ 2023

**Termín:** sobota 27. 7. – pátek 2. 8. 2024

**Příjezd:** doprava vlastní v sobotu 27. 7. mezi 12. – 13. hodinou do sportovní haly Skuteč

**Odjezd:** pátek 2. 8. od 13 – 14,30 hod. od sportovní haly

**Místo:** sportovní hala Skuteč (<https://sportoviste.skutec.cz/sportovni-hala/>)  
(hala 5 kurtů, malá hala 2 kurty, venkovní hřiště s umělým povrchem, běžecká dráha, koupaliště s tobogánem)

**Spaní:** mladší děti v 6 pětilůžkových pokojích s vlastní koupelnou v hale (30 postelí), starší ve 3 až 4lůžkových pokojích na internátu gymnázia (cca 600 m od haly)

**Stravování:** na zahajovací den (sobota) s sebou svačinu, začínáme až společnou večeří, pak strava 3 x denně v jídelně gymnázia, poslední den končíme obědem.

**S sebou:** sportovní obuv zvlášť do haly a zvlášť na hřiště (atletika, výběhy apod.), vycházková obuv, přezůvky, badmintonové rakety, oblečení pro sportování (alespoň 5 triček, kraťasy, ponožky, tepláky, bunda), ručníky, kapesníky, osobní hygienické potřeby, plavky, krém na opalování, sluneční brýle, jednoduché (letní) vycházkové oblečení, pokrývka hlavy, malý batoh (výlet), **kartičku pojišťovny (kopii), lékařské potvrzení, bezinfekčnost**, léky (individuální).

Kapesné cca 600 Kč. Účastníci budou mít opět možnost zakoupit si v hale láhev s pitím (slazená/neslazená).

Účastníci ve věku do 15 let budou moci používat svoje mobily pouze omezeně.

**Náplň soustředění:** tréninky badmintonu (technika), kondiční trénink (venku)

**Trenéři:** manželé Bášovi, Pavel Hubáček, Plánička starší a mladší, Hanka Skalická, Honza Noha, asistent Kuba Müller

**Potvrzení o bezinfekčnosti (s datem ne dřívějším než 23. 7. 2024) a lékařské potvrzení (platné je 2 roky zpětně) se bude odevzdávat při příjezdu VYTIŠTĚNÉ – NEZAPOMEŇTE!!!**

Formulář bezinfekčnosti je v příloze nebo k dispozici na [www.tjmontas.cz](http://www.tjmontas.cz)

*Karel Plánička*

*předseda TJ Montas HK*

*mobil 724 232 229, email: planicka.karel@volny.cz*