

Důležité informace pro účastníky zimního soustředění

Toto soustředění je zaměřeno na trénink bojových umění a sportů. Vzhledem k tomu, že trénink bude probíhat minimálně 2x denně je důležité, aby všichni účastníci měli k dispozici oděv vhodný ke cvičení minimálně ve dvojím provedení.

Soustředění se koná v horském prostředí v době od 12. -19. února 2010 proto je nutné mít s sebou dostatek teplého oblečení a vhodnou obuv. Je třeba počítat s tím, že v době mezi tréninky se budou provádět jiné aktivity (např. procházky po okolí nebo různé hry v přírodě). Tyto informace by měli sloužit k představě jaké oblečení si s sebou zabalit.

Pro případ špatného počasí si s sebou vezměte páčky na pin-pong, karty a různé společenské hry. Pokud někdo z účastníků bere pravidelné léky nebo je na něco alergický je nutné tuto skutečnost nahlásit při odjezdu vedoucímu soustředění.

Výstroj a výzbroj, které musí mít každý účastník s sebou:

- švihadlo,
- kompletní ochranné prostředky (kickboxeři) = helma, chránič chrupu, bandáže, boxerské rukavice, suspensor, chrániče holení a nártu, dívky chránič prsou (lze zapůjčit v Kung-fu centru)
- jeden ručník (pouze pro trénink),
- láhev na pití,
- lehkou obuv,

NEZAPOMENOUT:

1. Osobní doklady nebo Cestovní pas
2. Kartičku VZP

Soustředění 2010 - Měděnec

Napsal uživatel
Čtvrtek, 07 Leden 2010 15:00

Odjezd na soustředění je plánován v pátek 12. února 2010, sraz účastníků je u Kung-fu Centra v 15⁰⁰ hod.

První trénink začíná v sobotu 13. února 2010 v 10⁰⁰ hod.

{phocagallery
view=category|categoryid=17|imageid=0|limitstart=0|limitcount=21|detail=3|displayname=0|displaydetail=0|displaydownload=0|float=left}