

Propozície k letnému sústreďeniu na Skalke

1. Pred odchodom

- a. Kúpiť lístok na autobus.
(alebo dať vedieť, že prídeš na Skalku po vlastnej osi autom, z iného mesta a pod.)
- b. Pripraviť si potvrdenie o bezinfekčnosti (potvrdí ho rodič, pokiaľ si už nemal(a) 18)
- c. Skontrolovať si, či na sústreďenie nič nechýba podľa zoznamu odporučených vecí.
- d. Uhradiť cenu sústreďenia na účet **SK91 8360 5207 0042 0381 2760**

2. Odchod na Skalku

- a. V sobotu 13.8. 2022 sa stretávame o 7:59 na Autobusovej stanici a odchádzame diaľkovým autobusom 102513 21 o 8:15 z nástupišťa 8 do Žiaru nad Hronom, z kadiaľ pokračujeme do Kremnice a na Skalku.
- b. Pred nastúpením do vlaku mi KAŽDÝ odovzdá potvrdenie o bezinfekčnosti s kópiou preukazu zdravotnej poisťovne.

3. Skalka

- a. Tréning budeme mať dopoludnia, poobede a večer.
- b. Dopoludnia bude zväčša vonku, popoludní a večer v hale.
- c. Zameranie tréningov:
 - i. Dopoludnia - koordinačný, so zameraním na výbušnosť, švih a hravosť
 - ii. Popoludní - technika úderov, pohyb na kurte
 - iii. Večer - kombinácie úderov, rýchlosť a rytmus pohybu na kurte
- d. Hrať sa bude výlučne s pierkovými košíkmi

4. Výlet

- a. V odpočinkový deň ideme na výlet do Kremnice pešo tam a mikrobusom späť.
- b. Obed v Kremnici, ako aj vstupy do múzeí si každý platí sám.
- c. Večer bude opekačka pri ohni pred hotelom.
- d. Počasie si vyhradilo právo rozhodnúť o zmene termínu výletu do Kremnice ☺.

5. Príchod do BA

- a. V sobotu 20.8. o 14:34 odchádzame osobákom z Kremnice.

6. RESUMÉ

- a. Kúpiť dieťaťu lístok tam aj späť na autobus / vlak, ak nemá preukážku na bezplatnú prepravu vlakom, vybaviť.
- b. Okopírovať preukaz zdravotnej poisťovne.
- c. Pripraviť si potvrdenie o bezinfekčnosti.
- d. Mazať už teraz, aby sme na Skalke vládali.
- e. Vyplniť údaje v dotazníku na Skalke cez web.
- f. Ak máte niekto výstroj na ferratu a môžete nám ju zapožičať, veľmi nám to pomôže.