

Asociace ROB ČR

Reprezentační družstvo juniorů a dospělých

Zátopkova 100 / 2, 160 17, Praha 6 – Strahov

arob@cstv.cz, www.ardf.cz



Pozvánka na 2.soustředění státní sportovní reprezentace v ROB

Název akce:

2. tréninkové soustředění státní sportovní reprezentace v ROB – kondičně – regenerační soustředění

Termín a místo konání:

25. - 29.11.2009, Sedmihorky u Turnova

Ubytování:

Penzion Podháj, Sedmihorky u Turnova

Stravování:

zajištěno od střady v rozsahu polopenze (snídaně + večeře) a pitný režim, obědy si každý zajistí sám. Středa večeře pouze na objednávku!

Předběžný návrh programu:

Středa:	příjezd do 20,30 hod, ubytování (večeře je zajištěna na žádost reprezentanta) 21,00 – společná informační schůzka	
Čtvrtek:	dopoledne odpoledne večer	Testy fyzické zdatnosti v tělocvičně ROB hry, míčové hry, solná jeskyně anketa reprezentantů, individuální pohovory, šifry
Pátek:	dopoledne odpoledne večer	ROB štafety spinning, squash, masáže, sauna společný rozbor map sezóny 2009
Sobota:	dopoledne odpoledne večer	HOB – horský orientační běh Aquacentrum společné zakončení sezóny, grill párty
Neděle:	dopoledne	foxoring

Podrobné časové údaje budou sděleny na informační schůzce na počátku akce.

Doprava:

Individuálně, na dopravu se bude přispívat dle aktuálních finančních možností v rozsahu 0 – 100%!

Potvrzení o účasti:

nejpozději do 31.10.2009 na e-mail: andriyg@seznam.cz
Bez písemně potvrzené účasti se nelze akce zúčastnit.
V případě neúčasti toto písemně oznamte s odůvodněním.

Další informace:

Věci na ROB a OB, sporttester, tréninkový deník, teplé oblečení, **plavky+čepice!!**
Podmínkou je přihláška v termínu do 31.10.2009

Finanční spoluúčast:

pobyt

doplňkové aktivity

Užší repre výběr

600 Kč

viz tabulka xls.

Širší repre výběr

1000 Kč

viz tabulka xls.

Sledování

1340 Kč

viz tabulka xls.

Na dopravu se bude přispívat dle aktuálních finančních možností v rozsahu 0 – 100%!

Seznam pozvaných

Muži

užší výběr

Baier Martin

Brož Marek

Fučík Karel

Oma Jakub

Voráček Michal

širší výběr

Matula Petr

Mysliveček Marek

Veselý Marek

sledování

Krčál Jaroslav

Štrympl Ondřej

Vlček Jan

Junioři

užší výběr

Borovička Roman

Lněnička Jakub

Matoušek Pavel

Šimáček Ondřej

širší výběr

Polák Václav

Sommer Matěj

Popper Michal

sledování

Šimáček Martin

Šrom Jakub

Ženy

užší výběr

Fučíková Hana

Gomzyk Omová Michaela

Krčálová Veronika

Wurzelová Hana

širší výběr

Hrušková Lenka

Jiráňová Blanka

Najmanová Hana

sledování

Kuncová Eliška

Procházková Lucie

Juniorky

užší výběr

Francková Tereza

Jelínková Šárka

Moučková Andrea

Myslivečková Zuzana

Šrůtová Pavla

širší výběr

Havelková Markéta

Horová Pavla

Lehárová Alžběta

sledování

Lněničková Petra

Marečková Michaela

Zachová Lucie

Realizační tým

Andriy Gomzyk

Marcela Šrůtová

Společné sportovně rekreační aktivity:

Prosím o vyplnění závazné přihlášky na sportovní aktivity a procedury uvedené v příloženém souboru.

- Odkazy na jednotlivá zařízení viz níže. Pravidla při plném obsazení – rozhoduje datum přihlášky!
- V případě zájmu o procedury (koupele a masáže) se každý účastník může přihlásit na maximálně 1+1. Více jich během soustředění nestihne! Jen velmi omezený počet.
- Plavecký bazén je vybaven whirlpooly a párou.

www.solnajeskyneturnov.cz

www.sport-jicin.cz/aquacentrum/bazeny.php

www.tjturnov.cz/Default/Sportcentrum.htm

www.hrubaskala.cz/hotely/hotel-lazne-sedmihorky/nabidka-sluzeb-relaxacniho-a-ozdravneho-centra-zatisi/

V Turnově, 20.10.2009

Andriy Gomzyk