

## **(( SUP SOUSTŘEDĚNÍ ZÁVODNÍKŮ NA JESENICI U CHEBU**

Třetí sezóna soustředění talentované mládeže a dospělých v závodním paddleboardingu.

**POŘÁDÁ:** ČFSAS, Oddíl SUP TJ Lokomotiva Cheb, oddíl SUP TJ Kotva Braník

**KDY:** 30.4.- 4.5.2025

**KDE:** kemp Dřenice na přehradě Jesenice (stejně místo jako v roce 2024)

<https://maps.app.goo.gl/NkU8FzDoTSMKsPv5>

### **PRO KOHO:**

- děti od 11-15 let, juniory 16-18 a dospělí
- Nároky na účast: minimálně 5-8 odjetých tréninkových jednotek.
- Soustředění je pouze pro členy ČFSAS. Pokud nejste členem, zaregistrujte se přes váš nejbližší SUP klub nebo napište na [administrace@cfsas.cz](mailto:administrace@cfsas.cz). Roční členství (200 Kč do 18 let, 300 Kč dospělí)

**TERMÍN PŘIHLÁŠEK:** nejdéle do 31.3.2025. Trenéři mohou ještě poslední opozdilce (1-2 osoby) přihlásit do 20.4.2025.

## **(( TRÉNINKOVÝ PROGRAM**

- Rozdělení sportovců do tréninkových skupin dle výkonnosti.
- Soustředění povede 6 certifikovaných trenérů ČFSAS.
- Dopolední a odpolední trénink: teorie techniky, 1. pomoc, rozcvička, trénink na vodě, posilování, protahování
- Cíl: zlepšíme techniku startů, jízdy, obrátů a ostatních nutných dovedností. Zároveň najezdíme dost kilometrů, tak aby se tím nastartovala jarní příprava na závodní sezonu. Povinné vybavení vašich boardu je leash. Při tréninku na dlouhou vzdálenost navíc restube.
- Dobrovolný doplňkový program: Jestliže poteče v Ohři alespoň 15 m<sup>3</sup>, pojedeme 1x na cvičnou peřej Hubertus. Loni jsme byli jen s dospěláky, kvůli stavu vody, přesto to bylo parádní a všichni si to užili. Na toto je potřeba nafukovací plovák allround/touring rozměrů, náhradní pádlo, které může na řeku a bezpečnostní vybavení. Přilba, vesta, neopren, chrániče kolien, pevné neoprenové boty nebo tenisky. Trénink povede Tomáš Král, člověk s velkými zkušenostmi na divoké vodě. Kdo by nechtěl jet, zůstane v kempu a může se zúčastnit "míčkové", soutěž ve sbírání míčků na prkně. V případě zájmu nám to dejte vědět.

## **(( DENNÍ ČASOVÝ HARMONOGRAM**

- 7:30 (15-20 min) ranní protažení před snídaní
- 8:20-9:00 snídaně chata č.25, na terase nebo uvnitř. Na výběr pečivo, máslo, sýr, džem, vajíčka, nutela, jogurty, křupky, párky, vločky, zelenina, ovoce. Dejte nám vědět vaše speciální požadavky. 30 min odpočinek/ příprava věcí na trénink
- 9:30 dopolední trénink: 10-15 min rozcvička - zahřátí.
  - Děti na vodě 60-90 min (+10-15 min strečink). Konec 10:50-11:30
  - Dospělí na vodě 75-105 min. Konec 11:00-11:45.
- 12:30-13:30 oběd a odpočinek
- 15:30 -18:00 odpolední trénink. Stejná délka jako dopoledne. Podle podmínek se bude trénink technický střídat s najížděcím.
- 18:30-19:30 večeře
- 20:00 sraz na terase chata č.25. Vyhodnocení dne, postřehy z vody, povídání o zapomenutých věcech, posezení u videa.
- 22:00 večerka pro děti. Prosíme, aby všechny děti byly tou dobou na chatce nebo ve stanu v posteli. Mají hodinu na povídání v leže z postele. Ve 23:00 tma a ticho.

## **PŘÍJEZD A PRVNÍ DEN, POSLEDNÍ DEN**

- Zahájení středa 30.4.2025 obědem ve 12:00
- Před tím (nebo rychle po tom) zabydlení.
- První seznamovací společný odpolední trénink 15.00 - 16.00 (17.00) u břehu.
- 17:30 uvítání chatka č. 25 na terase. Potom zabydlení a večeře.

- Po večeri volno až do večerky.
- Poslední den 4.5.2025 neděle odjezd po obědě, 13:30

## (( CENA SOUSTŘEDĚNÍ

Cena za 5-ti denní soustředění, první a poslední den je poloviční = 4 x

- Děti a junioři 4 x 340 Kč = 1.360Kč
- Dospělí 4 x 460 = 1.840Kč

## (( CENA UBYTOVÁNÍ

Ubytování sportovců v chatkách č.1-20, nebo kdekoliv před naší chatou ve stanu, karavanu.

Nutná rezervace chatky předem 1.000Kč za chatku, tzn. cena za lůžko v chatce při plném obsazení = 210 Kč (3 nebo 4 lůžkové chatky).

Ubytování trenéři a místo schůzek a snídaní: chata č.25

Info o kempu <http://www.kempdrenice.cz/cz/>

## (( CENA STRAVA

- Zajištěno celodenní stravování (včetně svačin a pití).
- Cena za jídlo je 2.600 Kč = středa (480 Kč), čt., pá., so. (3 x 580 Kč =1.740 Kč), ne. (380 Kč). Obědy a večere mohou být i poloviční, je to za 60% ceny.
- Snídaně a svačiny v trenérské chatce, obědy a večere v restauraci na pláži.
- Začínáme ve středu obědem a končíme v neděli obědem.  
Svačiny budou volné, u nás v chatce a na terase. Bude tam pečivo, něco na to, párek v rohlíku, ovoce, zelenina, proteinové tyčinky, ionťák

## (( CENA CELKEM

Dítě za celé soustředění = 4.960 Kč

Dospělí = 5.440 Kč

Záloha na bydlení 1.000,- je obsažena v částce = bude přesně vyúčtována a zhruba odpovídá nákladům na bydlení v kempu.

Účastníci, kteří mají své ubytování, nebo si svou rezervaci platí sami = o 1.000 Kč méně (3.960 /4.440Kč)

## (( NEZBYTNÉ VYBAVENÍ

- Jakékoliv množství funkčního (elastického - volné, merino ne...) prádla. Když dopoledne spadnete, půjdete se do stanu na pláži převléct a už máte dvě spotřebované, vhodná je i čelenka, když bude foukat vítr
- Vysoké neoprenové kotníkové boty (v nízkých je zima)
- Pro děti povinný neopren, budeme trénovat technické dovednosti na přitom se padá a děti ve vodě rychleji prochladnou. (např. LongJohn na delší výjezdy, tzn. jen kalhoty s nárameníky. Ruce jsou pak volné, nebo jakékoliv varianty neoprenového oblečení)
- Na převlékání na pláži dlouhé pončo nebo deku na zabalení.
- Kdo má vysoušeč obuvi = vyhřívaná tělíška do zásuvky, na internetu stojí 150-200 Kč a je to super když ráno nemusíte do mokrých bot...

## (( KONTAKTNÍ OSOBA

Marek Fiala - TJ Lokomotiva Cheb, organizace  
[marekfiala@email.cz](mailto:marekfiala@email.cz), tel. 603252631

Lucie Raab - kontakt pro členství a přihlášky  
[lucie.raab@cfsas.cz](mailto:lucie.raab@cfsas.cz)

V Praze, dne 13.2.2025

Trenérsko-metodická komise ČFSAS