



TJ Sokol Bělá pod Bezdězem

oddíl házené

Soustředění MLÁDEŽE – Lovosice 2025

INFORMACE PRO RODIČE

Kontakt a adresa konání soustředění

- Adresa ubytování: Active Stadium, U Stadionu 1022/2, 410 02 Lovosice
- Kontaktní osoby: **František Müller +420 724 344 578, Lukáš Hentek +420 723 270 230**

Termín a doprava

- Odjezd je **v pátek 22.8.2025 v 9:43** hodin z vlakového nádraží Bělá pod Bezdězem (<https://mapy.cz/s/begajocelo>)
- Sraz před odjezdem je v 9:20 hodin na vlakovém nádraží Bělá pod Bezdězem!**
- Do Lovosic jedeme vlakem L4/TL 6006
- Příjezd je v **pondělí 25.8.2025 ve 14:11** hodin na vlakové nádraží Bělá pod Bezdězem
- Z Lovosic jedeme opět vlakem L4/TL 6011
- Dětem dejte na cestu menší batoh se svačinou, kufrý (tašky) odvezeme zvlášť dodávkou z vlakového nádraží v Bělé přímo do hotelu!

Ubytování

- Ubytování je zajištěno v lovosickém hotelu Active stadium (<https://www.activestadium.cz/>)
- Stravování je formou plné penze (snídaně, oběd, večeře). Stravování začíná pátečním obědem a končí pondělní snídaní. Během dne budou zajištěny svačiny (ovoce, zelenina) a pitný režim (neslazená voda)
- Dětem nedávejte cennosti (řetízky, náramky apod.), děvčatům sundejte náušnice.
- Nejsou povoleny počítače a zábavní elektronika.

Zaměření soustředění

- Soustředění bude zaměřené na rozvoj pohyblivosti a koordinace pohybů dětí, zdokonalení herních činností dětí, a především k utužení kolektivu.
- Na každý den jsou naplánované 2 tréninky + 1 kolektivní aktivita

Předběžný denní program

7:00	Budíček
7:00-8:00	Hygiena
8:00-9:00	Snídaně
9:00-11:00	Dopolední trénink
11:30-13:30	Oběd + odpočinek
13:30-15:30	Odpolední trénink
16:00	Svačina
16:00-19:00	Odpolední činnosti (výlet, koupaliště, soutěže)
19:00	Večeře
20:00-21:00	Večerní činnosti
21:00-22:00	Hygiena
22:00	Večerka



TJ Sokol Bělá pod Bezdězem

oddíl házené

Soustředění MLÁDEŽE – Lovosice 2025

DOPORUČENÝ SEZNAM VĚCÍ

Oblečení

(počet dle uvážení na 4 dny, raději více)

- spodní prádlo
- ponožky
- trička
- mikina, svetr
- tepláková souprava
- kratásky
- pláštěnka
- plavky
- pokrývka hlavy
- oblečení na trénink

Obuv

- pevné boty (na chůzi a do lesa)
- sportovní obuv na házenou
- sandály
- pantofle

Hygienické potřeby

- kartáček a pasta na zuby, mýdlo, šampon na vlasy, hřeben, osobní kosmetika
- 1 x ručník, 1 x osuška
- papírové kapesníky (celé balení), toaletní papír
- opalovací krém
- sprej proti klíšťatům a komárům

Ostatní

- sluneční brýle (pokud možno sportovní)
- lahev na pití
- malý batoh na záda
- tužka, blok
- baterku (nejlépe čelovku)
- léky s popisem užívání (v případě pravidelného užívání) – **informujte trenéry o užívání**
- drobné kapesné
- švihadlo, expanzní gumu, míč na házenou (pokud vlastní)

Dokumenty

- **kopii kartičky pojištěnce**