

SKUPINA BENJAMÍNCI, NOVÁČCI a spol .

1. Zimní příprava listopad 2018 - březen 2019

Pondělí, úterý, středa a pátek 16:00 – 18:00 loděnice

(běh v terénu, hry, pádl. bazén, trampolínky, tělocvična) + ve středu Kompenzační cvičení s Maruškou 17:30 – 18:30. Platba 50 Kč/hod.

Sobota 9:00 - 10:00 plavání

Zelený pruh od 17. 11. 2018 do 30. 3. 2019. Plavání je nezbytnou součástí tréninku. S sebou plaveckou čepici (brýle) a 100,- Kč vratná záloha na zámeček.

Sobota nebo neděle v dopoledních hodinách Podzimní krosové běhy.

Čeká nás poslední běh Radův syndrom 15. 12. v loděnici USK. Info ještě pošleme.

Případnou neúčast na pravidelném tréninku **prosím omluvte příslušnému trenérovi** (stačí SMS).

Přidělení lodí a pádel pro benjamínky a žáky bude na jaře 2019, podle přístupu k tréninku a účasti na zimní přípravě.

Příspěvky na kalendářní rok 2019 činí 4 000,- Kč. Prosíme zaplatit v lednu–březnu 2019.

2. Vybavení na trénink

Trénink na vodě triko dl. rukáv, dl. kalhoty (např. Craft nebo Moira...), šustřáková bunda, čepice (čelenka), ponožky, nátepníky, návleky na pádlo a špicdeka (info o nákupu Ilona).

Trénink v tělocvičně pevná obuv pouze do tělocvičny!!! Triko a kraťasy.

Běžecký trénink boty na běh v terénu, šustřáková bunda, triko dl. rukáv, dl. kalhoty, klasické ponožky !!! čepice (čelenka).

Pádlovací bazén triko, kraťasy, popř. plavky.

Plavání plavky, plav. čepice, plav. brýle, ručník.

3. Ostatní akce

- **Brigáda + grilování** 24. 11. od 14 hod.
- **Vánoční besídka - Žába – 15. 12. 2018.** Účast všech závodníků a rodičů. Poděkování sponzorům VC Sparta a vyhlášení nejúspěšnějších závodníků oddílu. Tombola...
- **Vánoční prázdniny**
Benjamínci: volno od 21. 12. 2018 do 2. 1. 2019 včetně.

Prosíme do 19. 12. 2018 vyklidit skříňku v loděnici. Bude následovat úklid šaten

a inventura skříněk. Nastěhování zpět do skříněk od 3. 1. 2019. Zámeček nechte zamknutý na své skřínce, aby jste se mohli následně nastěhovat zpět do své skříňky!!!
Nováčci budou mít od 3. 1. přidělenou svojí skříňku (vlastní zámeček).

- **Zimní soustředění – 26. 1. – 2. 2. 2019 Krkonoše, Benecko.** Cena a podrobné info bude upřesněno.
- **Velikonoční soustředění - 17. – 22. 4. 2019 Stará Živohošť.** Cena a podrobné info bude upřesněno.
- **Letní soustředění – 29. 6. – 13. 7. 2019 Stará Živohošť.** Cena bude upřesněna.
- **V sezoně závody Českého poháru,** střeční závody pro benjamínky -Vlajka Prahy (pořádá náš oddíl), pouťáky (dle domluvy), mezinárodní závody v Hofu a na závěr sezony Velká cena Sparty!
- **Termínová listina závodů 2019** je na www.kanoe.cz
- **Nováčci** prosíme přihlášku + foto pro vystavení registračního průkazu.

V případě dotazů neváhejte nás kontaktovat.

