

## **Informace pro závodníky PO AŠMB**

**Závod:** Letní Pohár ČR 11. letého žactva Čechy RN 2005

**Datum:** 11.-12.06.2016

**Místo:** Plavecký bazén Domažlice, Palackého 230, 344 01 Domažlice, Hořejší Předměstí

**Seznam:** Bednář Michal, Peták Jakub, Homolková Diana, Horáková Klára,

Paurová Dominika, Podzimková Tina, Tužilová Natálie

**Doprava:** osobní automobily (p. Bednář, p. Horák, pí. Podzimková, p. Tužil)

**Odjezd:** 11.06.2016, městský bazén Mladá Boleslav-na Štěpánce, v 8.00 hod., sraz v 7.55hod.

**Příjezd:** 12.06.2016, městský bazén Mladá Boleslav-na Štěpánce, cca v 16-17.00 hod.

**Zajištění:** PO AŠMB hradí startovné a příspěvek na ubytování plavcům ve výši 400,- Kč

**Prezentace:** 10:00 – 12:45 hod.

**Rozplavání:** Sobota: odpoledne 13:00 – 13:50 hod.

Neděle: dopoledne 08:00 – 08:50 hod.

**Začátek závodů:** Sobota: odpoledne 14.00 hod.

Neděle: dopoledne 09:00 hod.

**Stravování:** zajištěno, snídaně v ceně ubytování, oběd so – večeře so – oběd ne (společné)

**Ubytování:** zajištěno v Hotelu Sokolský dům ( [www.sokolskydum.cz](http://www.sokolskydum.cz) )

**Kapesné:** cca 400,- Kč na jídlo+pití (bazén, hotel)

**S sebou:** Plavci si s sebou zabalí 2 tašky + kartičku pojištěnce

první (bazén): připravené věci na sobotní/nedělní závody

- **vyzkoušené a osvědčené plavky, brýle a čepičku (lépe více než méně), pití, samozřejmostí je oddílová souprava+tričko(a), přezůvky do sprchy, včetně tenisek a ponožek, ručníky**

druhá (hotel): věci na večer, spaní + osobní hygiena

**Jídlo:** bazén: **hroznový cukr, iontový koncentrát, neperlivé pití, pamlsky**

hotel: pití na večer, čokoláda na večer (ne na bazén), pamlsky

Kontakty: I. Davídková, trenér 732 429 042

M. Tužil, výbor PO 602 203 491