

JV JUDO RUMBURK

VÍKENDOVÝ KEMP ZPŘÁTELENÝCH KLUBŮ

pro aktivní závodníky a závodnice – ročníky 2016 - 2005

- Datum konání:** pátek 26.1.2024 – neděle 28.1.2024
- Místo konání:** SPORTOVNÍ AREÁL JUDO – areál bývalých kasáren
Ul. Královská 1235
408 01 Rumburk
- Pořadatel:** JV Judo Rumburk z.s.
Březová 102/3
408 01 Rumburk
- Potvrzení o účasti:** Do 23.1.2024 písemně, telefonicky, nebo e-mail

Jiří Koutecký, Březová 102/3, 40801 Rumburk
Mobil: 603866055
e-mail: judorumburk@seznam.cz
- Ubytování:** V tělocvičně SPORTOVNÍHO AREÁLU JUDO
- Náklady:** Cena kempu je 650,-Kč/osobu. Doprava na vlastní náklady.
- Vybavení závodníka:** kimono, spacák, sportovní oblečení, věci osobní hygieny, obuv do tělocvičny, plavky, kapesné, teplé oblečení, (starší děti brusle)
- Zdravotní zajištění:** Dr. Kolařík (soukromá chirurgická ambulance Rumburk)
- Trenéři:** Jiří Koutecký, Petr Zítek, Eliška Bradáčová, Tomáš Kopeček, Terka Marhanová, Radek Suchopár, trenéři od Vás jsou vítáni
- Účast:** Kromě zdravotní způsobilosti nejsou žádná omezení.
Optimální množství závodníků z každého klubu 15 členů.
- Cíl:** Intenzivnější příprava pro stále kvalitněji obsazované turnaje a navázání bližších kontaktů pro budoucí spolupojování v různých týmech za kraj.

V Rumburku dne 8.1.2024

Za klub JV JUDO Rumburk - trenérská rada

PLÁN VÍKENDOVÉHO KEMPU

1. pátek 26.1.2024

- 17:00 - 18:00, příjezd a seznámení
- 19:00, večeře
- 20:00, hry na žíněnce, potahání
- 21:00, video Judo tak trochu jinak
- 22:00, video projekce, večerka

2. sobota 27.1.2024

- 7:00, rozcvička
- 7:15, snídaně
- 7:30 – 9:00, trénink
- 10:00 – 12:00, bazén
- 12:30, oběd
- 14:00 – 16:30, výlet, např. na rozhlednu Dýmník, starší bruslení na zimním stadiónu
- 17:00 – 18:30, trénink judo
- 19:00, večeře
- 20:00, osobní volno (hry, DVD, atd.)
- 22:00, večerka

3. neděle 28.1.2024

- 8:00, rozcvička
- 8:15, snídaně
- 8:30 – 11:00, turnaj
- 11:30, úklid
- 12:00, oběd
- 13:00 – 14:00, ukončení, odjezd



JV JUDO Rumburk

pořádá

zimní VÍKENDOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ

v tělocvičně v areálu bývalých kasáren

26.1.2024 od 17 hodin až 28.1.2024 do 13 - 14 hodin

Cena soustředění je **650,-Kč.**

V ceně je zahrnuto stravování včetně nápojů.

Účastník:

Souhlas rodičů:



JV JUDO Rumburk

pořádá

zimní VÍKENDOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ

v tělocvičně v areálu bývalých kasáren

26.1.2024 od 17 hodin až 28.1.2024 do 13 - 14 hodin

Cena soustředění je **650,-Kč.**

V ceně je zahrnuto stravování včetně nápojů.

Účastník:

Souhlas rodičů:

