

((SUP SOUSTŘEDĚNÍ ZÁVODNÍKŮ NA JESENICI U CHEBU

Čtvrtá sezóna soustředění talentované mládeže a dospělých v závodním paddleboardingu.

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

KDY: 30.4.- 3.5.2026

KDE: kemp Dřenice na přehradě Jesenice (stejně místo jako v roce 2025)

<https://maps.app.goo.gl/NkU8FzDoTMSMKsPv5>

PRO KOHO:

- děti od 11-15 let, juniory 16-18 a dospělé
- 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. Roční členství (200 Kč do 18 let, 300 Kč dospělí)

TERMÍN PŘIHLÁŠEK: nejdéle do 12.4.2026. Trenéři mohou ještě poslední opozdilce (1-2 osoby) přihlásit do 20.4.2026. Vypĺňují trenéři nebo individuálně dle zájemců.

K VYPLNĚNÍ: Souhlas účastníka nebo jeho zákonného zástupce na soustředění talentované mládeže a dospělých v závodním paddleboardingu 2026. <https://forms.gle/cfxZEY6Zc3LX5oxH9>

((TRÉNINKOVÝ PROGRAM

- Rozdělení sportovců do tréninkových skupin dle výkonnosti.
- Soustředění povede 6 certifikovaných trenérů ČFSAS.
- Dopolední a odpolední trénink: teorie techniky, rozcvička, trénink na vodě, posilování, protahování, bezpečný sport a chování sportovce
- Cíl: zlepšíme techniku startů, jízdy, obrátů a ostatních nutných dovedností. Zároveň najezdíme dost kilometrů, tak aby se tým nastarovala jarní příprava na závodní sezonu. Povinné vybavení vašich boardu je leash. Při tréninku na dlouhou vzdálenost navíc restube.

((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, vejčička, 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 večere
- 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.

PŘÍJEZD A PRVNÍ DEN, POSLEDNÍ DEN

- Příjezd individuálně středa během dne/večer. Možné přijet i ve čtvrtek 30.4. (vyplňte do tabulky ubytování a stravu)
- Zahájení tréninků čtvrtek 30.4.2025, 9:30 na břehu
- 12:30-13:30 uvítání chatka č. 25 na terase.
- Poslední den 3.5.2025 neděle odjezd po obědě 12:30/13:30

((CENA SOUSTŘEDĚNÍ

Cena za 4-ti denní soustředění, poslední den je poloviční = 3,5 x.

- Děti a junioři 3,5 x 400 Kč = 1.400 Kč.
- Dospělí 3,5 x 450 = 1.575 Kč.

((CENA UBYTOVÁNÍ

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

Nutná rezervace chatky předem 1.000,- za chatku, tzn. cena za lůžko v chatce při plném obsazení = 220 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).
- Platba za stravování 2.380 Kč = středa: večeře (200 Kč) čtvrtek až sobota: snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře (3 x 600 Kč = 1.800 Kč), neděle: snídaně, svačina, oběd (380 Kč). Obědy a večeře mohou být i poloviční, je to za 60% ceny. Snídaně a svačiny budou u nás v trenérském domečku, obědy a večeře v restauraci na pláži. Začínáme ve středu večerí a končíme v neděli obědem. Obědy a večeře mohou být i poloviční, je to za 60% ceny.
- Snídaně a svačiny v trenérské chatce, obědy a večeře v restauraci na pláži.
- Začínáme ve čtvrtek snídaní 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 = 4.780 Kč

Dospělí = 4.955 Kč

Záloha na bydlení 1.000 Kč 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 (3.780/3.955 Kč)

((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 = vyhřívané tělíska do zásuvky, na internetu stojí 150-200 Kč, je příjemné když ráno nemusíte do mokrých bot.
- Opalovací krém.

((KONTAKTNÍ OSOBA

Marek Fiala - TJ Lokomotiva Cheb, organizace
marekfiala@email.cz, tel. 603252631

Lucie Raab - kontakt pro členství a přihlášky
lucie.raab@cfsas.cz

V Praze, dne 29.3.2026

Trenérsko-metodická komise ČFSAS