**Harmonogram šermířského soustředění 10. – 16. 7. 2021**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **9.30 – 12:30** | **13:00 (oběd Menza UJEP)** | **13:30 – 15:00** | **15:00 – 17:30** |
| **10. 7.**  **so** | Kondiční cvičení, hry  (Sportovní hala) | Oběd | Odpočinek (učebna, sportovní hala) | In-line  (Severní Terasa) |
| **11. 7.**  **ne** | Výlet na kole do Roudnice nad Labem  (sraz: bude včas upřesněno, pravděpodobně náměstí v Terezíně)\* | | | |
| **12. 7.**  **po** | Šerm  (Sportovní hala) | Oběd | Odpočinek (učebna, sportovní hala) | Cvičení v terénu/bazén (okolí Klíše) |
| **13. 7.**  **út** | In-line brusle/kola směr Děčín (sraz: restaurace Tivoli Velké Březno)\* | | | |
| **14. 7.**  **st** | Běžecký trénink, paddleboard (jezero Milada) | Oběd | Odpočinek (učebna, sportovní hala) | Šerm  (Sportovní hala) |
| **15. 7.**  **čt** | Pěší výlet po okolí (překrásného) Chlumce (sraz: Chlumec centrum)\* | | | |
| **16. 7.**  **pá** | Turnaj v šermu | Oběd | Ukončení soustředění | |

\*Oběd a svačina – účastníci obdrží na místě srazu (doporučuji batoh či tašku na kolo/in line brusle)

Důležité:

* Kola musí být před soustředěním zkontrolována v servisu, předpokládá se perfektní technický stav kol.
* Na kolo a in line brusle s sebou: chrániče, přilba, lahev na pití.
* Vybavení na šerm budou mít účastníci po celou dobu soustředění ve sportovní hale.
* Účastníci budou mít u sebe stále kartičku pojištěnce a peníze na občerstvení a vstupy (bazén, zámek v Roudnici apod.)
* Oblečení vždy podle aktuální předpovědi počasí (čepice, nepromokavé oblečení atd.)
* Účastníci mladší 18 musí mít potvrzení od lékaře, že se mohou zúčastnit soustředění v konkrétním termínu.
* Testy na Covid 19 – budeme účastníky/rodiče včas informovat o vývoji situace.