**Harmonogram šermířského soustředění 23. – 29. 7. 2022**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **9.30 – 12:30** | **13:00 (oběd Menza UJEP)** | **13:30 – 15:00** | **15:00 – 17:30** |
| **23. 7.**  **so** | Kondiční cvičení, hry  (Sportovní hala) | Oběd | Odpočinek (učebna, sportovní hala) | In-line/kolo\*  (Milada) |
| **24. 7.**  **ne** | Výlet na kole do Roudnice nad Labem  (sraz: Terezín - automuzeum)\*\* | | | |
| **25. 7.**  **po** | Šerm  (Sportovní hala) | Oběd | Odpočinek (učebna, sportovní hala) | Plavecký trénink (Klíše) |
| **26. 7.**  **út** | In-line brusle/kola směr Děčín\* (sraz: restaurace Tivoli Velké Březno)\*\* | | | |
| **27. 7.**  **st** | Běžecký trénink/Paddleboard (Milada) | Oběd | Odpočinek (učebna, sportovní hala) | Šerm  (Sportovní hala) |
| **28. 7.**  **čt** | Pěší výlet – zřícenina Kyšperk, Komáří vížka (lanovkou zpět)\*\* | | | |
| **29. 7.**  **pá** | Turnaj v šermu | Oběd | Ukončení soustředění | |

\*Volitelné

\*\*Oběd a svačina – účastníci obdrží na místě srazu

Důležité informace:

* Kola i inline brusle musí být v perfektním technickém stavu. Kola musí být před soustředěním zkontrolována v servisu
* Na kolo a in line brusle: 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
* Oblečení vždy podle počasí
* Účastníci mladší 18 let musí mít potvrzení od lékaře