



3. Česko - Slovenské sústreďenie kata, kumite a kobudo

Termín:
7.7. - 12.7.2019 (nedeľa – piatok)

Miesto:
Penzión Lagáň, Radava 471, 941 47 Radava

Tréningy vedú:

Ján Dado, 8. Dan karate, 3. Dan kobudo
Ľubomíra Klementisová, 7. Dan karate, 3. Dan kobudo
Jiří Jirásek, 6. Dan karate, 1. Dan kobudo

a

Úradujúci Majstri sveta WUKF 2019 v kata aj v kumite

Linda Ondrejková, 4. Dan karate – kata

Ivan Marko 1. Dan karate - kumite

Michal Peniak, 3. Dan karate - kumite

Náplň: Sústreďenie je určené pre pokročilejších cvičencov, reprezentantov, talentovaných mládež všetkých vekových kategórií a trénerov klubov. Jedinčná možnosť naučiť sa nové kata a kobudo.

Program: 2-fázový tréning (doobeda/poobede) rozdelený na kata, kumite, kobudo, športové hry, atletickú prípravu. Presné rozpisy, náplne jednotlivých tréningov a rozdelenie trénerov, denné a večerné aktivity budú k dispozícii vždy deň vopred na nástenke na určenom mieste.

Prvý tréning v nedeľu 7.7.2019 o 16.00 hod.

Vo večerných hodinách počas celého týždňa zabezpečený spoločenský program pre všetkých účastníkov sústreďenia (opekanie-grilovanie, spoločenské hry, súťaže, diskotéka, country večer a pod.)

Ubytovanie: v 2 – 4 lôžkových izbách s vlastným sociálnym zariadením a TV s možnosťou plnohodnotných prísteliek

Strava: 5x denne (raňajky, desiata, obed, večera, olovrant/druhá večera)

Strava začína 7.7. nedeľa večerou a končí 12.7. piatok obedom

! nebrať stravu na izby ! Olovranty a desiaty budú k dispozícii v jedálni a prístupné pre všetkých počas doobedia, poobedia a vo večerných hodinách.

Pitný režim: Celodenný pitný režim v cene (čapované čaje: teplé/studené, chladené minerálne a sirupové vody) – bez obmedzenia

K dispozícii bude vonkajší bar so sedením pri bazéne s terasou.

Do vonkajšieho baru je možné objednať samoobslužné sudy s nealko nápojmi (kofola, hroznovka), pre dospelých pivo a čapovať si tieto nápoje počas celého dňa samostatne. Organizátor sústreďenia povie záujemcom na mieste, koľko eur je potrebné sa poskladať (závisí od počtu záujemcov a ceny 1 suda). Budeme ekologicky myslieť, takže si každý prinesie vlastný pohár na čapované nápoje, ktorý si bude sám aj umývať. Prineste si poháre, ktoré si budete vedieť ľahko a jasne identifikovať - reklamné, označené a pod.

Cena: 170 € účastníci od 12 rokov

150 € účastníci do 11 rokov

40 € jedna noc, 75 € dve noci, 110 € tri noci, 140 € štyri noci

Cena zhrňa ubytovanie, stravu s pitným režimom, tréningové a organizačné zabezpečenie, lekársku starostlivosť priamo v areáli, nepretržitý vstup do bazéna, detskú lanovku, preliezačky, telocvičňu, WI-FI, parkovanie, spoločenské sály, školiace miestnosti, využívanie ohnísk a grilov a pod...
5 km od penziónu sa nachádza známe kúpalisko Podhájska a wellness centrum Aquamarin Podhájska.

Organizačné pokyny:

Office pri príchode: Klementisová – v budove vpravo od brány pri príjazde, recepcia
Ostatné dni office : izba č. 215 – budova Lagán 2, 2.poschodie

Platby – kto do dnešného dňa neuhradil, platí na mieste pri príchode v hotovosti.
Kľúče od izieb budú vydávané pri príchode p. Klementisovou.

Kontakt: Klementisová :tel: +421 914 332 361 ,e-mail : info@gojukai.sk

V areáli sa nachádza aj celodenne otvorený bar, kde je možné zakúpiť pitie, nanuky, sladké a slané pochutiny a pod.

Tričká: kto si objednal tematické tričká, budú vydávané pri príchode, cena je 15€, platba v hotovosti

Priniest' so sebou:

- Karate gi a opasok (obi)
- Zbrane na kobudo, chrániče na kumite
- Veci na cvičenie, tenisky do haly aj vonku (rôzne)
- Plavky, veci na kúpanie, opaľovacie krémy
- Vlastné lieky a prípravky proti komárom, hmyzu (repelent)
- Hygienické potreby
- Veci osobnej potreby
- Preukaz poistenca (u detí stačí fotokópia preukazu poistenca)
- Hudobné nástroje, spoločenské hry a dobrú náladu ☺

V Bratislave 1.7.2019

PhDr. Ján Dado

Mgr. Ing. Ľubomíra Klementisová