



26.7.-2.8.
2020

PLAVECKÉ A KONDIČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ **PRO NEJLEPŠÍ**

STAŇTE SE S PŠ LACHMÁNEK SILNĚJŠÍMI, RYCHLEJŠÍMI A VYTRVALEJŠÍMI PLAVCI
NA VOLNÉ VODĚ - HAMRU NA JEZEŘE

HAMR NA JEZEŘE 2020 - [mapa](#)

- bereme **25 nejodvážnějších** jedinců, kteří se chtějí stát lepšími ve všech ohledech a užít si legraci při nabitém sportovním týdnu v přírodě s osaháním si různých sportů
- **plavání na volné vodě**, na přírodním koupališti, plavání při každodenní rozcvičce.. aneb „vody není nikdy dost“ :o)
- **sportovní olympiáda v průběhu** - in-line brusle na nové stezce v lese, horská kola, běh, kopečky, sprinty, posilování s vlastním tělem, seznámení se s TRX systémem
- **výlety v přírodě**, lanový park, slaňování po skalách, střelení z luku, vodní lyžování
- táboráky, kytara s buřty, dvakrát noční hlídky
- **individuální přístup**, vyhodnocování aktivit, rozbory plaveckých technik

INFO@LACHMANEK.CZ

+420 776 291 156





UBYTOVÁNÍ

Chatový camp Děvín - oplocený menší areál zajištěný celý jen pro nás.

Ubytování ve dřevěných chatkách po dvou - čtyřech a ve srubu.

Kapacita celkem činí 36 míst.

Chatky jsou standardní, které znáte z mnoha kempů.

S sebou karimatku, spacák a polštářek. Na lůžku bude matrace, prostěradlo, peřina, polštář a povlečení, nicméně spacák pro chladnější rána..

- - karimatku budeme používat i na polední odpočinek na trávě a posilování

K chatkám je standardní dámská a pánská toaleta, další ve srubu. Sprchy jsou na zatopení v kamnech.

Jíst budeme přímo na místě v táboře, kde máme k dispozici srub i pergolu. O kuchyň se postará naše kuchařka Eva Ferenci :o) Místa pro schování před deštěm je dostatek.

V areálu je **pískové hřiště na beach a velká travnatá plocha na pohybové aktivity.**

Objekt je schovaný mezi stromy u stezky, kde nejezdí automobily.

Obávám se, že náš oblíbený výhled na Ještědský hřebenem s Ještědem letos budeme mít v zákrytu :o(

Horská kola budou mít také své ubytování pod zámkem v jednom z objektů.



AKTIVITY VÝLETY



MAPA s vyznačenými místy v okolí.

PLAVECKÝ BAZÉN 25 M

- na kole 7,5 km tam - [mapa](#)
- plavecké tréninky



ZMRZLINA

- 140 druhů zmrzliny denně



PRŮVA PLOUČNICE

- výlet na in-line bruslích 12 km tam

PRAMEN PLOUČNICE

- jedno z nejvydatnějších pramenišť ve střední Evropě vůbec



VODNÍ LYŽAŘSKÝ VLEK

- možnost domluvení jízdy na vodních lyžích



LANOVÝ PARK

- 328 m překážek v korunách stromů - Hamr na Jezeře



VODOPÁD V LESE

- kousek od našeho stanoviště

Foto orientační. Pro více informací klikněte na název výletu.

INFORMACE

- Termín konání:** **26.7. - 2.8.2020**
- Cena akce:** **5.000,- Kč**
- Platba:** přihláška nabývá platnosti po uhrazení zálohy ve výši 2.500,- Kč. Doplatek 2.500,- Kč je nutné uhradit nejpozději do pátku **26.6.2020** hotově na plaveckých lekcích, nebo na účet **2401137373 / 2010**
Do zprávy pro příjemce uveďte **Příjmení a jméno dítěte - Hamr.**
- Místo konání:** Hamr na Jezeře, okres Česká Lípa, oblast bývalého vojenského prostoru Ralsko
- Čas akce:** začínáme předáním dětí v místě konání v neděli 26.7. a končíme navrácením dětí v místě konání v neděli 2.8. po obědě max. do 15 hod
- Co nás čeká:** sportovní a plavecké šílenství se vším všudy - sportovní olympiáda „ve zdravém těle, zdravý duch“ :o)
plavání v různých vodách a různými způsoby
skvělý týden v přírodě mimo město a městský život
nejrůznější aktivity založené na jednotlivci, i učení se spolupracovat v kolektivu a mezi jednotlivými týmy - skupinkami
stravování 5x - 6x denně (teplé O a V) - jídelníček bude vytvořen před akcí
výlety po okolí pěšmo, na kolech, na bruslích, extrémní zážitky v lanovém centru, (slaňování na skalách, střílení ze sportovních luků na terč, jízda na kajacích)
- Co s sebou:** Oblečení do pěkného i deštivého počasí (pláštěnka), na sport ven i do vnitřních prostor (tělocvična), pevnou sportovní obuv, pantofle/sandále (bazén/rybník/sociálky). Věci na plavání - brýle, min. 2 ručníky, **dvoje plavky** výhodou, **plavecká čepice** (pro moji orientaci na volné vodě), plavecké packy a ploutve (pokud máte). Pokrývka hlavy nutností.
Láhev na pití. Karimatka + spacák, polštářek. Baterka (ideálně čelovka). Penál s vybavením (pastelky, nůžky atd.), poznámkový blok.

Vše spojené s vybavením na **horské kolo** (helma, zámek, náhradní duše, lepení) a **in-line brusle** (chrániče). **POZOR** - dobré kolo nutností (NE dětská kola bez přehazovačky - děti pak nemají šanci stíhat, i když jedou o sto šest).

Přibalte také oblíbenou knížku na polední klid.

Sladkosti typu müsli tyčka pro dodání cukru na každý den + rozumě na mlsání.
- Pro koho je soustředění:** Vítaní jsou sportovní nadšenci tělem i duší. Psychologie davu působí až magicky, proto jestli chcete být součástí něčeho skvělého, kdy se podíváte za hranu svých možností, tak Vás vítáme do party a těšíme se na Vás :o)

Předpokládaný harmonogram:

7:30	budíček + rozcvička - běh, strečink (plavání)
8:00	snídaně
9:00	opuštění tábora na dopolední program
10:30	svačina
12:00 - 13:00	obědová bašta
do 13:30	polední klid na karimatce venku (knížka)
13:30	Evičky buchy, opuštění tábora na odpolední program
16:00	svačina
18:00 - 19:00	večeře
19:00	večerní program v táboře
21:00	večerka

První a poslední den:

Den příjezdu je **neděle 26.7. od 13 do 14 hod.** (organizátor si dovoluje čas upravit a upřesnit těsně před akcí). Děti budou předány na místě v táboře. Příjezd autem až do areálu. Jeden z organizátorů zkontroluje a odškrtně v tabulce u dítěte kolo + vybavení, in-line brusle, vše na plavání, karimatku a spacák, pláštěnku a další specifikované věci dle seznamu zaslaném v e-mailu před akcí. Pokud něco z toho dítě nebude mít, rodiče to mohou zajet dokoupit. Bez zásadních věcí, nebude dítě přijato na akci.

Ukončení plaveckého soustředění bude **neděle 2.8. po obědě nejdéle však v 15 hod.** (organizátor si dovoluje čas upravit a upřesnit ho těsně před akcí). Rodiče si zkontrolují při předání dítěte všechny jeho věci tak, aby nám na místě nezůstalo ideálně nic :o) Na pozdější reklamace, že např. máte cizí dítě, nebude brán zřetel.

Pravidla:

Organizátor si vyhrazuje právo vyloučit účastníka soustředění při zjištění výraznějšího kázeňského přestupku. Zákonný zástupce je povinen si pro účastníka přijet v nejkratším možném časovém termínu daného dne. Prosím, zvažte nutnost mobilních telefonů a dalších cenností – je to starost navíc. **MOBILY, iPady a tablety jsou výlučně zakázány!** Mobilem budme propojeni my dospělí. Budu ho mít neustále u sebe i ve vodním prostředí. Jelikož bude soustředění náročné na fyziku, potažmo psychiku, nerad bych řešil každodenní telefonáty unavených dětí a následné vysvětlování, že se nic neděje, že jsme jen měli „náročný den“. Děkuji Vám za pochopení.

Za ztracené cennosti nepřebírá Plavecká škola Lachmánek zodpovědnost.

Léky, alergie a další napište do písemného prohlášení rodičů.

Cesta autem:

<https://mapy.cz/s/3nM7o>

- Černý Most - Mladá Boleslav - Hodkovice n/M - sjet z dálnice a na kruhovém objezdu rovně do centra, 2. kruháč 2. výjezd směr Český Dub - za Vlčetínem první doprava a hned doleva do kopce k letišti, u kravína na T doleva a na dalším T doprava. Z hlavní doleva do kopce směr Hamr na Jezeře. Po vyjetí z Hamru směrem na Stráž odbočit doleva. Po 400 m odbočit doleva až na druhé cestě (první Vás dovede ke hrázi), následně po 150 m odbočit doprava do zástavby. Zastavit můžete až před bránou do areálu.

Bližší popis:

Po třech úspěšných termínech v táboře u Chrasteneckého rybníka jsme bohužel majiteli donuceni toto krásné místo opustit. Loni jsme našli útočiště ve velkém táboře u Hamru a letos se přesouváme ještě blíž k vodě a stezce. Těší se na nás menší oplocený areál s chatkami u hráze. Kostra tábora však zůstává nezměněna :o)

Pokud jste dočetli až sem a stále jste rozhodnutí jet, pak jste těmi pravými účastníky zájezdu, které velmi rádi vezmeme na palubu :o) Těšíme se na sportovní blázinec plný silných zážitků s legrací v jednom :o)

Celé propozice jsou nabitě mnoha aktivitami tak, že se snad ani všechny nedají za týden zvládnout. **Tempo a celková náplň soustředění bude přizpůsobena aktuálním možnostem jednotlivých dětí.** Znamená to, že i když bude v plánu sport, ale děti budou unavené, proložíme to odpočinkovým výletem, či hrami po blízkém okolí.

Děti budou rozděleny do více skupin podle fyzické kondice a plavecké úrovně. Program nebude totožný pro všechny skupinky. Ke každé skupině bude určen jeden vedoucí (organizátor), který je bude mít na starost. Některé aktivity budou dělat společně, některé s jiným vedoucím (na stanovištích) a některé budeme dělat všichni dohromady. Plavecké aktivity povede majitel PŠ Lachmánek a instruktor plavání v jedné osobě - **Ondřej Lachman a trenér David Janda**. Ve volných chvílích se budeme věnovat rozborům ideální techniky, ale i videoanalýzám jednotlivých plavců, které budou pořízeny během plavecké lekce v bazénu.

Pokud Vás napadají jakékoliv dotazy, tak se na mne, prosím, kdykoliv obraťte, ať už telefonicky, či e-mailem. Jakmile to bude jen trochu možné, budu se snažit včasné reagovat.

Těším se na skvělou atmosféru s prima partičkou plavců, kteří milují jakýkoliv pohyb :o)

Za realizační tým PŠ Lachmánek,
Ondřej Lachman



Těší se na Vás David Janda, Šárka Maříková a Eva Ferenci.



Plavecká škola LACHMÁNEK LACHMÁNEK s.r.o.

Mgr. Lachman Ondřej IČO: 056 939 26
K lesu 345/14, 142 00 Praha 4 - Kamýk
+420 776 291 156 info@lachmanek.cz
www.lachmanek.cz