

# INGZI

## ING. STANISLAV ŽIDEK

---

Ostrava, 16. 3. 2017

### ÚČASTNÍKŮM MEZINÁRODNÍ LETNÍ ŠKOLY KRASOBRUSLENÍ OSTRAVA 2017

Vážení přátelé,

jménem celého kolektivu, který se na organizaci MLŠ v Ostravě podílí, vám opět děkuji za přízeň, kterou naši tradiční akci věnujete.

**Letošní, již XIX. ročník, proběhne poprvé v OSTRAVAR ARÉNĚ, kde se uskutečnilo ME v krasobruslení 2017. Účastníci MLŠ tak budou mít možnost trénovat v prostorách, kde v lednu závodili špičky evropského krasobruslení, k přípravě na suchu jim poslouží nově postavená atletická hala.**

Kvalitní složení celého odborného týmu v čele s trenérem **Vladimírem Dvojníkovem** je vždy zárukou kvality a zodpovědného přístupu. V letošním roce se opět setkáte při hodinách především techniky bruslení s úspěšným reprezentantem ČR v tancích na ledě **Matějem Novákem**.

Neoddělitelnou součástí, s řadou inspirujících momentů do každodenní tréninkové práce, jsou činnosti mimo ledovou plochu. Pohybovou rozmanitost zaručuje i letos celý kolektiv kvalitních spolupracovníků.

Oblast baletní a taneční průpravy bude zajišťovat pohybový pedagog i s výraznými zkušenostmi ze zahraničí pan **Libor Hlaváček**.

Předpokládáme, že svůj díl přinese do tréninkového programu zkušená trenérka **Alena Coufalová**. Nedílnou součástí programu budou i nadále tréninky sloužící kompenzaci svalových disbalancí, tonizaci svalových skupin a samozřejmě regeneraci, pod vedením zkušených fyzioterapeutů a maséra.

MLŠ v Ostravě se uskutečňuje v termínech:

**I. cyklus: 17. 7. - 22. 7. 2017**

**II. cyklus: 24. 7. - 29. 7. 2017**

Těšíme se na setkání a výbornou spolupráci.

Za celý realizační tým: Ing. Stanislav Židek

**INGZI**  
**Ing. Židek Stanislav**  
Zámecká 104, 733 01 Karviná 1  
IČO: 42020972



## MEZINÁRODNÍ LETNÍ ŠKOLA KRASOBRUSLENÍ OSTRAVA 2017, Česká republika

|   |   |
|---|---|
| <b>Termín konání:</b>   | <b>I. cyklus:</b> 17. 7. - 22. 7. 2017<br><b>II. cyklus:</b> 24. 7. - 29. 7. 2017   |
| <b>Místo konání:</b>  | <b>OSTRAVAR ARÉNA, Ruská 3077/135, 700 30 Ostrava-Zábřeh</b><br><a href="http://www.arena-vitkovice.cz/ostravar-arena/">http://www.arena-vitkovice.cz/ostravar-arena/</a>   |
| <b>Ubytování:</b>   | 1) <b>HOTEL PULS</b> (součástí OA, se snídaní)<br><b>(OBSAZOVÁNÍ HOTELU PRIORITYNĚ PRO ÚČASTNÍKY S POBYTEM NA 2 TÝDNY A BEZ DOPROVODU)</b><br><br>2) <b>Apartmán BED</b> (v areálu OA, snídaně v restauraci PULS)<br>Starobělská 461/103, 700 30 Ostrava-Zábřeh<br>(třílůžkové pokoje, k dispozici kuchyňka s veškerým vybavením)<br><a href="http://www.apartmanbed.cz/">http://www.apartmanbed.cz/</a><br><br>3) <b>Penzion D.M.Z.</b> Ostrava-Mariánské Hory<br>K dispozici zdarma WiFi připojení na internet, TV, satelit a monitorované parkoviště. Všechny pokoje jsou nadstandardně vybaveny. Zejména zahraniční účastníci mají s tímto velmi kvalitním ubytováním zkušenosti.<br><a href="http://www.dmz-penzion.cz/">http://www.dmz-penzion.cz/</a><br><br>Veškerá ubytovací zařízení mají k dispozici wifi. |
| <b>Organizační vedoucí a trenér:</b>  | <b>Stanislav Židek</b>  |
| <b>Hostující zahraniční trenér:</b>   | <b>Vladimir Dvojnikov</b>   |
| <b>Host:</b>  | <b>Matěj Novák</b> (technika bruslení)  |
| Realizační tým zkušených odborníků<br>Pohybová, taneční, kondiční<br>a gymnastická příprava:<br>Fyzioterapeuti: | Libor Hlaváček,<br>Alena Coufalová<br>kolektiv  |
| <b>Cena:</b>  | <b>Skupina A = 5.000,-- Kč (pouze tréninková činnost)</b><br><b>9.850,-- Kč (vč. ubytování ve všech nabízených zařízeních, snídaně v restauraci PULS/Penzion D.M.Z., obědy + večeře v OSTRAVAR ARÉNĚ)</b><br>(senioři a top junioři)  |
|   | <b>Skupina B = 4.000,-- Kč (pouze tréninková činnost)</b><br><b>8.800,-- Kč (vč. ubytování ve všech nabízených zařízeních, snídaně v restauraci PULS/Penzion D.M.Z., obědy + večeře v OSTRAVAR ARÉNĚ)</b><br>(junioři + žáci, top mladší žáci)  |
|   | <b>Skupina C = 3.500,-- Kč (pouze tréninková činnost)</b><br><b>8.300,-- Kč (vč. ubytování ve všech nabízených zařízeních, snídaně v restauraci PULS/Penzion D.M.Z., obědy + večeře v OSTRAVAR ARÉNĚ)</b><br>(nejmladší žáci, nováčci a mladší)   |

**Cena pro trenéry, doprovod: 3.650,-- Kč** hotelové ubytování +snídaně

1.200,-- Kč obědy a večeře v 1 cyklu / 1 os.

**Jednotlivé obědy nebudou zajišťovány.**

**VEŠKERÉ UVEDENÉ CENY JSOU ZA 1 TRÉNINKOVÝ CYKLUS.**

**V ceně soustředění je zahrnuto:**

**1) Skupina A**

- 2 - 3x denně ledová plocha (dle rozpisu)
- denně společná technika bruslení a elementů v dopoledním bloku
- trénink na suchu zaměřený především na pohybovou a taneční přípravu, dále gymnastika, tonizační a strečinková cvičení (masáž dle potřeby v ceně)
- pro případ ubytování (vždy od ne do so – 6 nocí), plná penze (platí pouze pro objednané)

**2) Skupina B + C**

- v průměru 2x denně ledová plocha (skupina B ve dvou dnech 3x, skupina C - jednou 3x)
- denně společná technika bruslení a elementů v dopoledním bloku
- trénink na suchu obdobný v rozsahu skupiny A, stejně tak i možnost masáže v ceně
- ubytování, plná penze (viz podmínky skupina A)

**Příjezd, odjezd všech účastníků a skupin:**

- příjezd - vždy v neděli před zahájením tréninkového cyklu od pondělí (pouze pro ubytované)
- podrobný časový rozpis bude zaslán přihlášeným účastníkům v dostatečném předstihu
- odjezd - v sobotu, po ukončení tréninků příslušné skupiny v daném cyklu (pro ubytované vč. celodenního stravování se zahajuje večeří v neděli a končí obědem v sobotu)

**Organizační pokyny:**

- **upozorňujeme, že nejsou zahrnuty náklady na vlastního trenéra (lekcovné a další výlohy)**
- pro účastníky v obou cyklech, **je nezbytné uhradit ubytování ze soboty na neděli (tzn. navýšit platbu o 600,-- Kč)**
- na první dva tréninky denně bude zajištěn odvoz od Penzionu D.M.Z. k OSTRAVAR ARÉNĚ
- **v případě neúčasti vlastního trenéra daného závodníka, je nutno domluvit předem s vedoucím letní školy (uvést rovněž v mailu)**

**Přihlášky:**

- **zasílejte elektronicky nejpozději do 20. 4. 2017 na adresu:**  
radmila.vyskocilova@seznam.cz  
(v kopii na szidek@skateostrava.eu)

**Vzhledem k omezenému počtu sportovců ve skupinách, bude případné zařazení účastníka probíhat dle data přijetí přihlášek.**

V přihláškách uvádějte z důvodu identifikace bankovních plateb jméno závodníka i datum narození!

- **platbu provedte nejpozději do 31. 5. 2017 (veškeré bankovní poplatky hradí plátce!)**

**- pro účastníky z ČR**

ČSOB, a. s., pobočka Ostrava, Hollarova 5

Číslo účtu: 376 233 013 / 0300, variabilní symbol: datum narození (v textu uvést jméno účastníka)

**- pro účastníky ze Slovenska a jiných států (hradí se v Kč ve stanovené výši)**

IBAN: CZ38 0300 0000 0003 7623 3013

SWIFT: CEKOCZPP

ČSOB a.s., Ostrava

CZECH REPUBLIC

Stanislav Židek, Zámecká 104 / 8, 733 01 KARVINÁ

**Platby hotově:** lze provést **zcela výjimečně** po dohodě s vedoucím akce u ekonomky MLŠ nejpozději před zahájením akce.

**Kontakt na vedoucího akce:**

Mgr. Radmila Vyskočilová

Mobil: +420 608 625 725

E-mail: radmila.vyskocilova@seznam.cz

Ing. Stanislav Židek

Mobil: +420 603 211 675

E-mail: szidek@skateostrava.eu

**Zdravotní pojištění:**

Účastníci přihlášením na tuto akci berou na vědomí, že v ceně není zahrnuto pojištění a pořadatel nezodpovídá za možná zranění. Každý účastník **musí** mít s sebou zdravotní pojištění uzavřené u některé z pojišťoven, které je platné na území ČR.

Účast na této akci je na vlastní nebezpečí.