

INGZI

ING. STANISLAV ŽIDEK

Ostrava, 10. 03. 2015

ÚČASTNÍKŮM MEZINÁRODNÍ LETNÍ ŠKOLY KRASOBRUSLENÍ OSTRAVA 2015.

Vážený přítel,

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

V letošním roce to bude již její XVII. ročník.

Od roku 2009 se s úspěchem pořádá MLŠ na Zimním stadionu v Ostravě-Porubě a 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.

V letošním ročníku obměníme z větší části spolupracovníky na pohybovou přípravu.

Oblast baletní a taneční průpravy by zajišťoval 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 zkušeného fyzioterapeuta **Mgr. Petra Musálka** a maséra **Romana Sýkory**.

MLŠ v Ostravě se uskutečňuje v termínech:

I. cyklus: 20.7. - 25. 7. 2015
II. cyklus: 27.7. - 1. 8. 2015

Definitivní rozdělení účastníků do jednotlivých dopoledních a odpoledních skupin bude zasláno až po ukončení termínu přihlášek.

Celý realizační tým se těší na výbornou, ničím nerušenou cílevědomou spolupráci.

Těšíme se již dnes na setkání s vámi.

Za celý realizační tým: Ing. Stanislav Židek

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



MEZINÁRODNÍ LETNÍ ŠKOLA KRASOBRUSLENÍ

OSTRAVA 2014, Česká republika

Termín konání:	I. cyklus: 20. 7. - 25. 7. 2015 II. cyklus: 27. 7. - 1. 8. 2015
Místo konání:	Zimní stadion SAREZA, 708 00 Ostrava-Poruba
Ubytování:	1) Hotel Sport Club (součástí zimního stadionu se snídaní) <i>Po rekonstrukci budou v hotelu pokoje klimatizované, ale zmenší se částečně kapacita – ubydou některé vícelůžkové pokoje!!!</i> (OBSAZOVÁNÍ HOTELU PRIORITYNĚ PRO ÚČASTNÍKY S POBYTEM NA 2 TÝDNY) 2) Hotel VŠB GARNI*** v areálu VŠB TU Ostrava, Studentská 1770, 700 32 Ostrava-Poruba (dvoulůžkové a jednolůžkové pokoje se snídaní ve společných ubytovacích buňkách) GPS: 49°50'15.164"N, 18°9'21.684"E 3) Penzion D.M.Z. Ostrava-Mariánské Hory 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.
Organizační vedoucí a trenér:	Stanislav Židek
Hostující zahraniční trenér:	Vladimír Dvojniov
Host:	Matěj Novák (technika bruslení)
Realizační tým zkušených odborníků	
Pohybová, taneční, kondiční	Libor Hlaváček,
a gymnastická příprava	A. Coufalová
Fyzioterapeuti:	Petr Musálek + kolektiv

Cena :	Skupina A = 4.500,-Kč (pouze tréninková činnost) 8.500,-Kč (vč. hotelového ubytování a stravování - Sport Club) vč. hotelového ubytování a stravování - VŠB Garni vč. ubytování a stravování – Penzion D.M.Z. 8.200,-Kč (vč. ubytování nižší kategorie 3-4 osob a strav.- SC) (senioři a top junioři)
	Skupina B = 3.550,-Kč (pouze tréninková činnost) 7.550,-Kč (vč. hotelového ubytování a stravování - Sport Club) vč. hotelového ubytování a stravování - VŠB Garni vč. ubytování a stravování – Penzion D.M.Z. 7.250,-Kč (vč. ubytování nižší kateg. 3-4 os. a strav. - Sport Club) (junioři + žáci, top mladší žáci)

Skupina C = 3.000,-Kč (pouze tréninková činnost)
7.000,-Kč (vč. hotelového ubytování a stravování - Sport Club)
vč. hotelového ubytování a stravování - VŠB Garni
vč. ubytování a stravování – Penzion D.M.Z.
6.700,-Kč (vč. ubytování nižší kateg. 3-4 os. a strav. - Sport Club)
(nejmladší žáci, nováčci a mladší)

Cena pro trenéry, doprovod: 3.000,-Kč hotelové ubytování (Hotel Sport Club) / 1os. vč. snídaně
Hotel VŠB Garni dvoulůžkové pokoje /1 os. vč. snídaně
Penzion D.M.Z. (1 os. vč. snídaně)
2.700,-Kč ubytovací část Sport (3-4 lůžka na pokoji) /1 os. vč. sníd.)

1.440,-Kč celodenní stravování v 1 cyklu / 1 os.
1.020,-Kč obědy a večeře v 1 cyklu / 1 os.

Jednotlivé obědy nebudou zajišťovány - možno využít z výběru menu (4 druhy jídel) v rámci restaurace SAREZA AURA na zimním stadionu.

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 průpravu, dále gymnastika, tonizační a strečinková cvičení (regenerace v ceně, masáž dle potřeby)
- 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 (skup. B ve dvou dnech 3x, skup. C - jednou 3x)
- denně společná technika bruslení a elementů v dopoledním bloku
- trénink na suchu obdobný v rozsahu skupiny A , stejně tak i možnost regenerace v ceně
- ubytování, plná penze (viz podmínky skup. 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, **není hrazeno ubytování ze So / Ne** (uhradí se při příjezdu)
- **v případě neúčasti vlastního trenéra daného závodníka, je nutno domluvit předem s vedoucím letní školy (uvést rovněž na přihlášce)**

Přihlášky:

- **zasílejte nejpozději do 20. 4. 2015:**
e-mailem: szidek@skateostrava.eu

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

Případné přijetí bude potvrzeno definitivně do 17. 5. 2015. V přihláškách uvádějte z důvodu identifikace bankovních plateb jméno závodníka i datum narození!!!

Ubytování na ZS je vzhledem k provedené rekonstrukci ve snížené kapacitě.

- **platbu proved'te nejpozději do 31. 5. 2015 (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 letní školy nejpozději před zahájením akce.

Kontakt na vedoucího akce:

Ing. Stanislav Židek

Mobil: +420 603 211 675 Tel/Fax : +420 596 317 708

E-mail: szidek@skateostrava.eu

Po dobu konání akce je telefonické spojení na sekretariát MLŠ: +420 596 977 110

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.