****

**FK Řeporyje
Fotbalové soustředění
26.8.- 1.9.2023**

Ahoj všem,

v sobotu 26.8. 2023 odjezd na soustředění do RS Blaník, Louňovice pod Blaníkem.

Sraz je v sobotu 26.8.2023 v 8:00 na hřišti v Řeporyjích odjezd autobusem cca 8:45.

Zde se budou vybírat dokumenty a doplatky, podle toho, co kdo již uhradil.

**Každý s sebou** – obálku se jménem a v ní – doplatek, kontakty na oba rodiče, kopie kartičky pojištění, léky včetně dávkování, prohlášení o zdravotní způsobilost (většinou to má platnost 2 roky, takže možno loňské) a prohlášení o bezinfekčnost.

**Kola**

Na soustředění budeme využívat kola k přesunu na tréninkové hřiště a zpět (cca 2km). Odvoz máme zajištěn. Prosíme, aby měli kluci před odjezdem kola v naprostém pořádku, nebudeme tam mít moc možností servisu. Ať mají určitě s sebou nahradní duši do svého kola, podepsanou **helmu!** a pokud možno láhev na pití. Pokud se vejde do kola tréninková láhev, tak stačí jedna.

Na soustředění se trénuje dvoufázově, jedna jednotka dopoledne cca 1,5hod. a jedna odpoledne cca 1,5 hod. Obě tréninkové jednotky budou na travnatém hřišti týmu TJ Sokol Louňovice p. B. Je možné, že odehrajeme i přátelská utkání s místním klubem. Jeden den uděláme nějaký výlet v okolí.

Večer bude volný/organizovaný program, dle chuti a únavy kluků (nohejbal, fotbal, stolní tenis a jiná zábava). Nejspíš bude k dispozici i menší venkovní bazén na osvěžení.

**Přibližný seznam věcí: (VŠE PODEPSANÉ!)**

* 1x kopačky
* 1x tenisky na běhání a jiné sporty
* 1x pantofle nebo crocsky k bazénu
* 2x sada na trénink – tričko /černé klubové + jiné/, trenky, stulpny
* 1x tepláky a bundu /klubová tepláková souprava/
* 1x větrovka (klubová)
* 1x fotbalový balon nahuštěný (případně nafouknout na hřišti před odjezdem)
* 1x chrániče
* 1x lahev na pití
* 1x plavky
* Hygienické potřeby a osobní potřeby
* 1x ručník
* 1x repelent, či náramky proti klíšťatům
* Letos každý zúčastněný hráč dostane svůj FKŘ tréninkový batoh

**Jídlo** je 5x denně, snídaně, oběd a večeře servírované.

V areálu je velmi malá možnost si něco koupit, kapesné tedy dle vašeho uvážení. Během tréninku ovocný bar a voda k dispozici.

Předpokládaný návrat je v pátek 1.9.2023 v 15 - 16hod. na hřiště FK Řeporyje. Přesný čas bude upřesněn při odjezdu přes SMS či WhatsApp.

Zatím ahoj, naberte síly a již teď se těšíme!

**Kontakty trenéři:
Aleš Mach +420 702162558**

**Ondra Kaprhál +420 604927569**

**Roman Anděl +420 734319676**