



ZÁVĚREČNÉ INFORMACE K ZIMNÍMU SOUSTŘEDĚNÍ KARATE

Zimní soustředění se koná od pátku 5.3. do neděle 7.3.2010 v areálu školícího a ubytovacího zařízení Západočeské univerzity v obci Hrad Nečtiny.

Doprava do místa konání je možná dvěma způsoby a to vlastní přepravou nebo autobusy školy Narama. Kdo neuvedl na přihlášce způsob dopravy, je zařazen mezi ty, kteří pojedou vlastním autem.

- **Vlastní doprava: nástup na soustředění** je 5.března do 16.00 hodin před hlavním vchodem školícího a ubytovacího zařízení v obci Hrad Nečtiny. Stručný popis cesty: Z Plzně směrem na Karlovy Vary – hned za Únešovem odbočit na Čbán a pokračovat směrem na Nečtiny – před Nečtinami je obec Hrad Nečtiny. **Odjezd ze soustředění** je 7.března ve 13.00 hodin.
- **Autobusem školy NARAMA: nástup na soustředění** je 5.března bude přistaven autobus na parkoviště mezi 1.bránou „Škodovky“ (Tylova ulice) a Centrální autobusové nádraží (Husova ulice) v Plzni v 15.00 hodin, odjezd je v 15.15 hodin. **Odjezd ze soustředění** - příjezd do Plzně je 7.března od 14.00 do 14.15 hodin na stejné parkoviště.
Cena autobusové dopravy tam i zpět je 70,-Kč (platí se při odjezdu).

UPOZORNĚNÍ: Všichni účastníci soustředění jsou na cestu a úraz pojištěni u Kooperativy pojistkou ČSTV. Každý účastník musí mít s sebou kartu zdravotní pojišťovny, platný průkaz o.s.Narama a mládež do 18 let list účastníka! List účastníka je nutné odevzdat vedoucím při nástupu na soustředění.

Účastnický poplatek je nutné zaplatit nejpozději do 10.2.2010. Potvrzení o zaplacení ukažte, prosím, trenérům.

Pokud má být umožněn, cvičencům ve věkové kategorii dorost (15-17 let), volnější pohyb v místě pobytu, je nutné, aby rodiče těchto účastníků posoudili tuto možnost a vzali na sebe zodpovědnost za své děti a napsali plnou moc. Kde bude vše jasně a srozumitelně (dle platných právních předpisů) formulováno a podpis ověřen na obecním úřadě nebo u notáře. Tuto plnou moc odevzdejte při nástupu na soustředění.

S sebou si vezměte karate-gi (kimono), láhev na pití, chrániče na ruce a zuby, sportovní oděv a obuv do tělocvičny. Děti si také vezmou vhodné oblečení a obuv na sobotní vycházku.

Účelem soustředění je prohloubit znalosti karate a seznámit s bojovými styly musado a judo. Hlavním tréninkovým prostředkem bude nácvik kumite a kata. Děti začátečníci v mladším školním věku budou procvičovat především základní techniku a kondici. Zpestřením soustředění bude pro děti turnaj v sumo a muzikoterapie. Účastníci budou rozděleni do cvičebních skupin podle věku a technické vyspělosti. Soustředění zajišťují trenéři, zdravotnice a dozor.

Další informace u trenérů nebo na tel.603418383, e-mail: narama@narama.cz.

V Plzni dne 5.1.2010

Za o.s.NARAMA Pavel Bělohlavý

o.s.Narama podporují:

- generální sponzor



STAVEBNINY
BERÁNEK

* ZIOS profi s.r.o. PLZEŇ/STŘÍBRO,
* Plzák střechy = kompletní realizace střech „pokryvačství – klempřřství“

* Advokátní kancelář JUDr. Petr Víška,



- Zimní lyžařské zájezdy
- Letní pobytové zájezdy
- Poznávací zájezdy
- Aktivní Dovolena



U nás...
...milion dovolených pro Vás

www.worldtravel.cz, www.holidaytravel.cz, Klatovská 18, Plzeň, tel: 377223960, 377328917

Lyžařské zájezdy v Alpách za ceny nižší než na Šumavě. Ceny od 2.380,- Kč za týdenní ubytování a 6 denní skipas. Léto 2010 již v prodeji Turecko, Řecko, Itálie, Chorvatsko, Španělsko. Slevy 1. minuty až 15% do 31.1. 2010

Akce "Dítě zcela zdarma"