Termín: 4.–8. července 2022
Sraz: 8:45 (pondělí 5.9)
Téma party: Náboženství (viz bod *v.*)
Přihlášky: odkaz (excel)

Telefon O.: +420 721 0261 66
Mail: info@bvczraloci.cz

Nutný věci s sebou:

- Běžecké boty
- Opalovací krém & Banán
- Pročtěte si prosím i *Dovětky* (bod *v.*)

Prašule:

Obědy (odhad):	190–230 czk
Kempovný:	250 czk
Spáči:	více níže (bod *vi.*)

V případě cen jídla se jedná o rozmezí dle ceníku dodavatele. Závěrečné ceny jídla se zprůměrují v daném rozmezí do jednotné ceny, podle počtů atd.

Zvednutí cen oproti minulým ročníkům se odvíjí od vývoje aktuálních cen, ale věžte, že se snažíme je tlačit co nejvíc dolu, nikoliv však na úkor kvality. Jak většina z Vás ví, děláme to zadarmo, ale je potřeba pokrýt náklady areálu a zázemí, aby netratil Klub. Nárůst např. kempovného je dán obecným nárůstem cen (primárně energie).

Režim:

Plán	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek
...-8:00	Volno/Výzvy	Volno/Výzvy	Povinně spát	Volno/Výzvy	Povinně spát
8:00-8:37	Snídaně*	Snídaně*	Snídaně*	Snídaně*	Snídaně*
9:00-9:30	Čas na **individindi speciální protažení.** S tímhle prosím počítejte. ***Společně** pak dáme rybičky/závodivky a **aktivaci.***				Individuální protažení.
9:30-11:30	Dopolední trénink Závodivky, Aktivace, Bloky posilka-balóny			Exibiční zápasy a King/Queen	Kemp turnaj
Oběd pauza	Volno/Výzvy	Volno/Výzvy	Volno/Výzvy	Společný protaženi (Tom Polívka)	
13:45-14:00	Čas na indivindi speciální protažení.				
14:00-15:30	Odpolední trénink Rybičky, Aktivace, Herní trénink + Zdravotní posilka			Kemp turnaj	
Odpo pauza	Kompenzace & Volno/Výzvy	Kompenzace & Volno/Výzvy	Kompenzace & Volno/Výzvy		*ÚKLID AREÁLU, ŠATEN, KLUBOVNY*
19:00-...	Večerní side-outy Opejkání Špekoňů	Večerní side-outy	Třetí krizový den	***Hemžení***	

* Týká se spáčů na kurtech.

Vysvětlivky & Novinky

(i) *Proč „indivindi“ čas na protažení a co je „aktivace“?*

Účelem je dát prostor všem, kteří potřebují svému tělu věnovat speciální péči nezávisle na ostatních. Když se tak děje po společném protažení, může se stát, že pod časovým tlakem někdo své tělo odbude, a to bychom neradi. Navíc to předchází případným zraněním při úvodních závodivkách či dravých rybičkách a rybářích. Nemusíte se bát, že bychom se snad společně na úvod nepotkávali na zeleném koberci. Každý moderní trénink musí obsahovat úvodní aktivaci, kterou provedeme vždy společně. Aktivaci tradičně obstará kolega Holčík.
Ti z nás, kteří by se přece jen raději před tréninkem 30 minut váleli a střídavě protahovali a kecali s parťákem vedle, mají pořád prostor tak činit v tomto 30 min okénku.

(ii) *Bloky posilka–balóny*

Již standardní kempový přístup. Aby se nedělo, že nás na kurtu bude nezdravě mnoho, budou tréninkové skupiny vždycky rozhozený na 2 party. Ty se točí na kurtech, kruhový posilovačce, atd. Jednotlivý stanovišti si standardně názorně ukážeme po aktivaci. Přítomen bude také tahák a každou skupinu povede některý z ostřílenějších kempařů, aby to mělo trochu štábní kulturu.

Dopolední trénink:
Budou hlavně cílený na individuální činnosti: příjem-servis, nahrávka, útok-obrana. Dopolední „posilka" bude taky trochu víc „dávat". Rozhodně však nebude likvidační a každý bude mít prostor si naložit, nebo nenaložit, kolik uzná za vhodný.

Odpolední trénink:
Hlavně herní věci, dohrávky, side-outy s omezením atd. Doplněný to bude o jemnou, kompenzační, resp. zdravotní posilku, tak aby to vhodně doplňovalo dění na kurtě v daný den.

(iii) *Komentář k vedení tréninku*

Tréninkový plán bude letos sestaven realizačním týmem Holča–O.–Máťa–Hlava–Anik–Pepa Beneš. Tréninky ve skupinách podobně jako loni vždy povede někdo z výše jmenovaných, nebo někdo ze seniorních Kempařů. Fešandy bude mít většinu dní v péči Pepa Beneš. Vzhledem k očekávané účasti Tomáše Polívky případně využijeme také jeho služeb pro skupiny Fešáků nebo Nadějí.

(iv) *Kempový turnaj a body do nasazení*

Složení dvojic do Kemp turnaje o pivo z Prokopáku vyhlásíme a vyvěsíme ve středu večer (nebo čtvrtek během dopoledne). Nasazení do turnaje proběhne na základě nasbíraných „bodů", respektive tzv. „Čárek", které daná dvojice společně posbírá. Ony čárky lze sbírat do čtvrtečního oběda prostřednictvím pomocně organizačních činností, výzev a dalších Kempových aktivit.

Plnění kategorií samozřejmě opepří případný **recitál** – kdo nestihne do čtvrtečního losování dvojic splnit jednotlivé podmínky všech kategorií, bude mít to potěšení nám v rámci čtvrtečního hemžení přednést báseň dle vlastního výběru. „Vochcávačky" se necení. Máme také pár dluhů z loňska.

Systém čárek a všechny kategorie si dopovíme v pondělí ráno (budou také na nástěnce). Rychlý nástřel níže:

1) Vějířek & Ulička lásky – min. 1 čárka

- Po každém tréninku je možné hezky požádat ostatní o uličku lásky, či se veřejně přihlásit o vějířek (6 balónů).

2) Pomocně-úklidové činnosti – min. 3 čárky

- V průběhu Kempu budou vyhlašovány jednotlivé úkony, které pomůžou celý skupině užít si Kemp na plno a v hezkým prostředí. Kdo se o ně přihlásí a poctivě vyplní, vyfasuje čárku.

3) Výzvy – min. 2 čárky

- 1 výzva = 1 čárka – tzn. musíš splnit 2 ze 4 výzev
- Zdolání každé výzvy musí být přítomen svědek (vysvětlíme si)
- Výzvy Kempu 2021:
  - Dávej
  - Jezerní sprinty
  - Labyrint vědomostí
  - Játra Staré Dámy aneb tým Harley
- Detaily jednotlivých výzev budou zveřejněny v pondělí ráno, nicméně nemějte obavy, letos nejsou žádný shyby. Ovšem *Jezerní Sprinty* nebudou rozhodně procházka růžovým sadem, tak nějakou tu fyzičku raději naberte.

5) Body z deskovek – min. 1 čárku

- Vyzvi soupeře, vyberte dostupnou hru, vyhraj a zapiš si čárku.
- Počítají se hry karetní, vědomostí deskové, šachy atd.

6) Nahodilé události

- Nepovinné, upřesníme v pondělí ráno

(v) Důležitý dovětky

- **6.-7. června** začínáme obvolávat a **potvrzovat počty**.
- **Alergie** a jiné speciální požadavky ohledně žrasína prosíme nahlásit na info@bvczraloci.cz (předmět: Kemp Jídlo).
- **Čtvrteční párty** aneb Hemžení — Nikoho do maškarády samozřejmě nenutíme, jde spíše o zpestření. ☺ Budeme však hlasovat o „nejlepší“ kostým, to je jasný.
- **Jídelníček** níže, snaha o lehká jídla byla, změnili jsme i dodavatele.
  - zájemci o dodání buchty se hlásí na tel. O (výše) nebo FB

	JÍDELNÍČEK	BUCHTY	JÍDELNÍČEK – Spáči Večeře
pondělí 5/7	Ceasar salát (verze maso, verze bez masa). Polévka	1. Hany (potvrzeno) 2.	Šunkofleky
úterý 6/7	Kuřecí steak, dušená mrkev, rýže. Polévka.	1. 2.	Špekáčky + zeleninový salát s halloumi.
středa 7/7	Přírodní plátek na paprice se salátkem a bramborem. Polévka.	1. 2.	Boloňské těstoviny
čtvrtek 8/7	Ptáček s rýží, salátové hnízdo. Polévka.	1. 2.	Rizoto
pátek 9/7	Klasicky kuřecí řízek s kaší na závěr Kempu. Polévka	1. 2.	—

* nějaký ovoce bude samozřejmě taky

(vi) Informace pro „Spáče“

- Spáč = ten co spí, snídá, obědvá i večeří na kurtech
- Prašule mimo obědy a kempovný:
  - Nocleh: 200/noc
  - Snídaně večeře atd.: 200/den
- Spaní je možné už od neděle večer. Připravte se, že otázka od kdy chcete spát padne během červnového potvrzování. Díky.
- **Prosím, kdo můžete, berte spacák/deku**. Kdo nám chce vyloženě pomoct, tak ceníme povlečení.
- Zvláště Vás, naši spáči, **prosím o včasné zmínění zvláštních požadavků v rámci jídla**. Nebojte se, všechno nějak vykombíme ke spokojenosti všech.
- O službu po snídani a večeři standardně střižba // čingčongy.

Těšíme se na Vás.

Kemp Staff