



# OCR a Ninja soustředění Libčice nad Vltavou

## 17. - 21. 8. 2026

### Informace pro rodiče

Pro všechny OCR a Ninja nadšence jsme připravili týdenní intenzivní soustředění



Děti mohou využít variantu s přespáváním nebo bez přespávání

#### Varianta s přespáváním

Nástup na tábor v pondělí 17. 8. 2026 mezi 8:00-8:30, ukončení soustředění v pátek 21. 8. 2026 v 16 hodin.

Cena: **3 000 Kč** (v ceně ubytování, strava, vstupy, pronájmy sportovišť, doprava, medaile a odměny pro děti, režie)

Děti, které jsou členy Lagunino OCR Teamu mohou uplatit **slevu ve výši 10%** z ceny soustředění.

**Strava:** děti s přespáváním budou mít zajištěnou stravu 5x denně, začínáme v pondělí obědem

#### Varianta bez přespávání

Příchod dětí: **Po - Pá mezi 8:00 - 8:30** do klubovny nebo na zahradu Vltavská 751 v Libčicích

Odchod dětí: **variabilní dle programu - bude upřesněno v detailním programu před soustředěním**

Cena: **2 000 Kč** (pronájmy sportovišť, vstupy, energie, doprava, v ceně medaile a odměny pro děti, režie)

Děti, které jsou členy Lagunino OCR Teamu mohou uplatit **slevu ve výši 10%** z ceny soustředění.

**Strava:** děti bez přespávání si budou nosit vlastní svačiny na celý den z domova

Pro koho je soustředění určeno: **děti ve věku 7-13 let (po ukončené první třídě, plavci)**

**Musí mít dítě s OCR a ninja sportem zkušenosti?** Určitě je to lepší, ale ne nutné

**Plavci:** dítě účastníci se soustředění by mělo být plavec, budeme trénovat i plavání, či vodní překážky na Vltavě

#### **Program:**

Trénink OCR překážek v tréninkovém centru i na náplavce

Trénink vodních překážek jak na zahradě, tak na Vltavě

Ninja trénink v tělocvičně i na zahradě

Lezecká stěna, kde nás čeká bouldering a lezení na laně

Cyklovýlet

Běžecký trénink

Plavání, trénink na triatlon a pětiboj (bez šermu :-))

Fotbal, přehazka, lasergame

Výlet do Českého krasu

Otužování - ranní rozcvičky a večerním otužovací OCR trénink

Trénink střelby z různých typů zbraní

Posilování

Plnění výzev a hraní her

Body recovery program - cold water recovery, strečing a jóga, masáže, vířivka

Odpočinek

Večer si pustíme nějaký film

Závěrečný závod



Podrobný program na jednotlivé dny bude zveřejněn na stránce soustředění později, rodičům přihlášených dětí bude program zaslán mailem - program bude závislý na počasí, není tedy možné nyní jej přesně zveřejnit.

**Program se může změnit v závislosti na počasí a výkonnosti dětí!**



## Co s sebou:

**Při předání dítěte první den:** přihláška, kopie evropského průkazu zdravotního pojištění (Ti, od nichž zatím nemáme), prohlášení o bezinfekčnosti, příloha k bezinfekčnosti, kopie lékařského potvrzení, potvrzení o dobrém technickém stavu jízdního kola, GDPR souhlas (Ti, od nichž zatím nemáme).

## Děti s přespáváním:

Spacák, polštářek, dres, triko, kraťasy, mikina, pláštěnka, kolo, přilba, tenisky 2x, spodní prádlo a ponožky, plavky 2x, ručník, pasta, kartáček, sprchový gel, kšiltovka, opalovací krém, batoh na výlety, velká láhev na pití, kapesníčky, doklad prokazující věk dítěte, kapesné.

## Děti bez přespávání:

Dle programu na jednotlivé dny. Obecně: triko, kraťasy, tenisky, náhradní tenisky, plavky, ručník, svačina a pití na celý den, opalovací krém, kšiltovka, batoh.

**Pojištění:** sjednejte prosím dětem úrazové pojištění a pojištění odpovědnosti za škodu



Podrobnější informace na [www.lagunino.cz](http://www.lagunino.cz), další potřebné informace vám dále poskytne hlavní vedoucí akce Roman Kotlín: [roman@lagunino.cz](mailto:roman@lagunino.cz), tel: 605 757 026

**Maximální počet dětí na soustředění je omezen na 10**  
**Minimální počet dětí pro uskutečnění soustředění jsou 4**

## Jak přihlásit dítě na soustředění:

- 1) Mailem na [roman@lagunino.cz](mailto:roman@lagunino.cz) (na tento mail je možné také zaslat sken přihlášky, originál odevzdat první den)
- 2) Telefonicky nebo SMSkou na číslo 605 757 026
- 3) Odevzdáním vyplněné přihlášky na oddílové schůzce nebo vedoucím v Libčicích nad Vltavou

## Do kdy dítě na soustředění přihlásit:

Dítě přihlaste nejpozději do 15. 7. 2026, nebo do naplnění kapacity.