

## Soustředění 2026 – LoNy Camp 2026



**Termín soustředění:** So 15.8.2026 – Pá 21.8.2026

**Místo soustředění:** Jánské Lázně – Duncan

**Ubytování:** Lesní 210/211, 542 25 Jánské Lázně

**Stravování:** plná penze, pitný režim

**Doprava:** autobus, sraz u Městského plaveckého bazénu NBK, časy srazů budou upřesněny

### **Cena:**

- 6.000,- Kč
- převodem na účet Lokomotivy Nymburk
- 10 a méně dní před soustředěním se nevrací částka za ubytování a dopravu
- číslo účtu: 105720514/0300
- variabilní symbol: **28**
- poznámka: **jméno a příjmení PLAVCE + družstvo**

### **S sebou POVINNĚ:**

- švihadlo
- turistická obuv
- běžecká obuv
- karimatka

### **Seznam věcí:**

- plavky (do bazénu), plavecká čepička, plavecké brýle
- ručník (rychleschnoucí), sportovní láhev, sluneční brýle, pokrývka hlavy
- menší batoh na túry/sport
- 2 x sportovní obuv (na běh, hory), 5 – 6x sportovní tričko, 3 x sportovní kraťasy, 1 – 2x legíny / tepláky, 2 x mikina, 1 x nepromokavá bunda, pláštěnka
- min. 7 x ponožky, 2 x vysoké ponožky, spodní prádlo
- pantofle, oblečení do chaty, pyžamo, hygienické potřeby, osuška
- opalovací krém, jelení lůj (ideální s UV faktorem), repelent, čelovka / baterka, psací potřeby, roller (masážní válec – kdo má)
- společenské hry (karty, deskovky, apod.)
- kapesné (limča, zmrzka,..)
- mobilní telefon na vlastní zodpovědnost
  - o Mobily budou plavcům na noc vybírány, aby měli dostatek kvalitního spánku a zároveň měli více prostoru pro společné zážitky, povídání a utužování kolektivu. Telefony jim budou vráceny po snídani nebo po obědě, podle aktuálního programu.
- léky (pokud dítě užívá) odevzdejte vedoucím při nástupu s plánem dávkování
- proteinové / ovocné tyčinky, kapsičky (ovocné)
- Prosíme, nedávejte dětem brambůrky, velké množství bonbónů (2 stačí), energické nápoje, Coca – Colu, ani jiné slazené limonády. Děkujeme.

### **Vedoucí soustředění a kontakty:**

- Klára Kotrmanová – 723 624 793
- Sabina Podroužková – 739 132 011