

POKYNY

Pro účastníky základny

SLOVENSKO – DUNAJSKÁ STREDA

Vážený kolego (vážená kolegyně)!

Na programu základny, které se zúčastníte, je rekreace u slovenských teplých vod, regenerace sil a upevnění kondice, návštěva některých zajímavých míst.

DOPRAVA

Odjezd je v první den konání základny tj. v pondělí 17.8. v 8.00 od tělocvičny VFU Brno, Palackého 1-3 (z hl. nádraží ČD tramvají č.1 směr Kr. Pole, Řečkovice asi 12 min, vystoupit na zastávce Kartouzská.) Sraz účastníků je půl hodiny před odjezdem.

Mimobrněnským účastníkům, kteří o to požádají na přiložené návratce, umožníme přenocování v areálu tělocvičny, a to buď v ubytovně na postelích (250,- Kč) nebo v tělocvičně na žíněnkách (50,-Kč). Spací pytle zapůjčíme. Účastníky ubytuje vedoucí turnusu mezi 19.00 až 22.00 h. V době nočního odpočinku mezi 22.00 až 7.00 nebude nikdo do tělocvičny vpuštěn.

Pokud přijedete do Brna osobním autem, můžete ho zaparkovat na parkovišti v areálu VFU (bez záruky, ale bezpečněji než na ulici).

Cestu tam i zpět absolvujeme přes Bratislavu. Příjezd do Brna bude v neděli 23.8. ve večerních hodinách.

UBYTOVÁNÍ

Ve dvou- nebo třílůžkových, kompletně zrenovovaných pokojích v internátě Strednej poľnohospodársko-potravinárskej školy, nám. Sv. Štefana 1533/ 3, 929 38 Dunajská Streda. Dvoulůžkové pokoje mají WC , umyvadlo a sprchu. Třílůžkové pokoje mají WC, umyvadlo a sprchu mimo pokoj. Vše rovněž zrenovované.

STRAVOVÁNÍ

Jak jste již byli informováni, bude tentokrát náš pobyt bez společného stravování. Vezměte si sebou varné konvice, abyste si mohli vařit čaj, kávu atd. (Doporučujeme domluvu v rámci pokojů.) Nasnídáme se na pokojích z vlastních zdrojů, na oběd si něco dáme na koupališti (nebo opět z vlastních zdrojů), na večeri si opět něco dáme z vlastních zásob. Náročnější mohou jít do restaurace. Několikrát během pobytu (podle potřeby) zajedeme do supermarketu a doplníme si zásoby. Na chodbách internátu budou lednice, do kterých si můžeme dát potraviny, které podléhají zkáze. K dispozici mají být také mikrovlnky.

ÚČASTNICKÝ POPLATEK

V částce 1550 Kč , kterou jste zaplatili, je zahrnuta doprava tam a zpět i po celou dobu pobytu, organizační náklady, vedení základny a všech akcí v jejím rámci.

Na místě zaplatíme poplatek za ubytování: 72 € za osobu při ubytování ve dvojlůžkovém pokoji, 60 € za ubytování v třílůžkovém pokoji. Dále musíme zaplatit poplatek pro obec 0,7€ za osobu a den. Tentokrát musí, bohužel, platit i důchodci. Neplatí jen držitelé průkazu ZTP/S, tj. osoby nevidomé.

Vstupenky na koupaliště si budeme platit sami. Vstupné se oproti loňsku nezměnilo, budeme ho ovšem platit v eurech. Pro dospělé činí celodenní vstupné v pondělí až čtvrtek 5,31 €, v pátek až sobotu 5,97 €. Důchodci a tělesně postižení platí v pondělí až čtvrtek 4,32 €, v pátek až neděli 4.98 €

My ovšem budeme mít skupinovou slevu (pokud nás půjde na koupaliště více než 30) a tak naše denní vstupné bude činit 3.98 €. Ve Štúrově se platí na koupaliště 5 €.

VYBAVENÍ ÚČASTNÍKŮ

Běžné vybavení na cestu (návštěva měst), na noc, na koupaliště (plavky, osuška, plážové lehátko nebo deka, sluneční brýle, opalovací krém s ochranným faktorem, pokrývka hlavy proti slunci. Pokud máte, vezměte si i slunečník.)

Hygienické potřeby: ručník, mýdlo, kartáček a pasta na zuby, toaletní papír, muži holicí potřeby atd., osobní léky.

Cvičební úbor a obuv. Podložka na cvičení (může být deka, plážové lehátko apod.)

Nezapomeňte platný občanský průkaz (nebo cestovní pas), europrůkaz zdravotní pojišťovny. Vhodné je také uzavřít komerční pojištění léčebných výloh, pokud se chcete vyhnout spoluúčasti na léčebných výlohách v případě úrazu nebo onemocnění.

Dále sebou vezměte potřebný počet eur. Nespoléhejte s výměnou na Slovensku.

Kolik eur budete potřebovat? Záleží na tom, jak budete skromní nebo hýřiví.

Základ je: 60 nebo 72 za ubytování, 4,2 euro za poplatek obci, cca 30 euro za vstupy na koupaliště. K tomu něco na jídlo a pití. Při návštěvě Devína jsou možné dvě varianty: buď jít na prohlídku hradu (cca3 €) nebo si udělat procházku k soutoku atd.

RÁMCOVÝ PROGRAM ZÁKLADNY

1. den cesta autobusem Brno – Bratislava –Dunajská Streda.

Pokud bude pěkné počasí, jedeme hned na koupaliště, kde zůstaneme celý den. Teprve potom se ubytujeme. Je proto důležité, abyste si věci, které budete potřebovat na koupaliště, vzali sebou do autobusu. V případě horšího počasí se pojedeme nejdříve ubytovat a potom teprve pojedeme na koupaliště.

2. až 6. den rekreace na koupalištích v Dunajské Stredě a Štúrově s možností sportování (tenis, volejbal, atd.). Podvečerní výlet do Bratislavy. Návštěva maďarské Ostřihomi (historické památky) a Komárna (nádvorie Európy). Podle zájmu a počasí výlet na vodní dílo Gabčíkovo a pěší výlet do CHKO Dunajské Luhy.

Denní regenerační a kondiční cvičení ve vodě i na suchu.

7.den dopoledne koupaliště , v odpoledních hodinách odjezd, návštěva Děvína, příjezd do Brna kolem 20.00 hod.

Korespondenci veďte výhradně na adresu:

Dr.Emanuel Mikšovský, CSc., Brno, Běloruská 8, 625 00 tel. **539 013 435 nové číslo!**

Mail: eman.miksovsky@volny.cz

Co nejdříve mi zašlete vyplněnou návratku.

Požadujete-li zaslání informací o našem programu na rok 2010 nebo jakoukoliv jinou informaci, neopomeňte vždy přiložit frankovanou obálku s vaší adresou.

Na společný pobyt se těší
Emanuel Mikšovský a Jan Kubernát
Za Exod při VFU

P O U K A Z

POUKAZ číslopro účast v EVZ proosob(u)
Jméno a příjmení.....
Název základny Dunajská Streda
v termínu od 17. do 23.8.2009
Tento poukaz vezměte sebou do základny

V Brně dne 3.6.2009

Razítko a podpis organizátora

P O T V R Z E N Í O Ú Č A S T I

Potvrzujeme, že pan, paní.....
se zúčastnil (a) EVZ Dunajská Streda
Účastnický poplatek ve výši 1550 Kč byl vyrovnán.
V Brně dne

Razítko a podpis organizátora

N á v r a t k a

Účastník (jméno)..... požaduje
Parkování osobního auta SPZ v areálu VFU
Přespání a) v tělocvičně na žíněnkách b) v ubytovně na posteli počet osob:
Podpis

Požadujete-li zaslání informací o našem programu na rok 2010, nebo jakoukoliv jinou informaci, neopomeňte spolu s návratkou přiložit ofrankovanou obálku s vaší adresou.