



**KLUB
PLAVECKÝCH
SPORTŮ**
Ostrava

Jeden duch, jeden tým, jedno vítězství!

30. ročník Velké ceny Ostravy v plavání

informace pro účastníky

Datum konání: 14. – 16. dubna 2023

Bazén: Krytý bazén SAREZA, Gen. Sochora 1378/10,
708 00 Ostrava – Poruba
49.8334394N, 18.1830678E

Informace: Jan Pala – předseda klubu, ředitel závodu jan.pala@kpsostrava.cz
+420 733 620 280

Odhlášky: středa 12. dubna 2023, nejpozději do 12.00 přes IS ČSPS na email
Mojmir.Axman@czechswimming.cz

Vstup do šaten: Každý tým, nebo trenér dostane čip, resp. skříňku na celý průběh závodů (pá-ne), skříňky budou přes noc zavřené. Trenér nebo vedoucí podle seznamu a počtu složí pořádatelům klubu zálohu ve výši 100Kč/čip x počet čipů. Čipy předá vedoucímu skupiny, nebo trenérovi pracovník klubu. Po skončení závodů odevzdá vedoucí nebo trenér v příslušný počet čipů a dostane zpět příslušný finanční obnos, který při zapůjčení uhradil. Pokud bude počet nižší, bude snížena také vratná záloha. Děkujeme vám za spolupráci.

Důležité: rádi bychom požádali trenéry, plavce, rodiče i doprovod, aby ve vlastním zájmu nenechávali své věci v autech na parkovištích u bazénu nebo u hotelů.

<u>Program:</u>	<u>pátek 14. dubna</u>	<u>sobota 15. dubna</u>	<u>neděle 16. dubna</u>
vstup	14,30	vstup 7,00	vstup 7,00
rozplavání	14.50 – 15.50	rozplavání 08.00 – 08.50	rozplavání 08.00 – 08.50
rozplavby	16.00	rozplavby 09.00	rozplavby 09.00
a finále		rozplavání 15.00 – 15.50	rozplavání 14.30 – 15.20
		finále 16.00	finále 15.30

KLUB PLAVECKÝCH SPORTŮ OSTRAVA, z.s.

Gen. Sochora 1378, Ostrava – Poruba, IČO: 60336803, www.kpsostrava.cz

Jeden duch, jeden tým, jedno vítězství!

Nabídka stravování na bazéně:

Nabízíme Vám možnost objednání studené stravy, která bude v určených hodinách k odběru v bufetu ve vestibulu bazénu v určených hodinách.

Cena salátu: 130 Kč

Cena bagety: 100 – 110 Kč

Těstovinový salát

100g kuřecí maso

150g těstoviny

150 g zelenina - kukuřice, rajče, okurka, ředkvičky, cibulka

100 g dressing - olivový olej, sůl, pepř, bílý jogurt

Tuňákový salát

120g tuňák

80g vejce

100g fazolové lusky

200g zelenina - kukuřice, ledový salát (nebo polníček, mix salátů),

ředkvičky, rajče, okurek

20g olivy

Dressing - olivový olej, dijon hořčice, jablečný ocet, sůl, pepř

Kuskus salát

100g kuřecí maso

50g sýr řeckého typu

200g kuskus

50g cizrna

100g zelenina - okurek, rajče, ředkvičky

olivový olej, sůl, pepř

Bagety

Šunková - šunka, sýr, salát, rajče, okurek salátový, žervé

Tuňáková - tuňák, vejce, salát, okurek salátový, máslo, hořčice

Kuřecí- grilované kuřecí maso, salát, rajče, okurek salátový, jogurtový dressing

Objednávky do úterý 11. 4. 2023 na emailu ondrejstredula@seznam.cz do 12,00 hodin, úhrada při převzetí.

Přejeme všem účastníkům Velké ceny Ostravy příjemný pobyt v Ostravě.