



Vážení otužilci, přátelé a kamarádi,  
zasíláme několik informací k 5. ročníku "Lannova ponora na Silvestra".

**12:45 otevření Lannovy loděnice**

**13:00 registrace – každý účastník bude muset podepsat čestné prohlášení účasti na zimním plavání na vlastní zodpovědnost; bez registrace – prohlášení není nárok na upomínkové předměty a vstup do vody**

**13:30 rozcvičky, zahřívání**

**14:00 otevření brány borců - směr voda studená**

**15:00 zahřívání v parku BosoNoha.cz (punč, čaj, sladkosti, zpěvy vánoční)**

*Pzn.: vzhledem k narůstajícímu počtu borců může být ponor organizován po skupinách*

### **Respektujte prosím:**

- \* z důvodu kapacity bude přístup na molo umožněn pouze otužilcům*
- \* média, fanoušci a přihlížející jsou situováni na parkoviště na Náplavku*
- \* do Vltavy bude vstup zajištěn po 6-ti žebříkových vstupech*
- \* průtok řeky se předpokládá mezi do 15 m<sup>3</sup>/sek., teplota vody +2 C*
- \* pro otužilce budou zajištěny teplé nápoje*
- \* registrovaný, vstoupivší do vody, obdrží upomínky od partnerů a odznak*
- \* omezené parkoviště zajištěno nad přístavem (naproti Baby centra)*
- \* zahřátí možné v Lannově kavárně ([www.kavarna-lanna.cz](http://www.kavarna-lanna.cz))*
- \* koupací doplňky žádoucí v barvě modré, bílé nebo červené (100. let republiky)*
- \* dobrá nálada podmínkou; vstup na vlastní nebezpečí*
- \* afterparty/horké nápoje/toalety v parku BosoNoha.cz (naproti loděnici)*
- \* v místě převlékárna v přístaveném vytápěném autobuse*

Zdar vodě studené...!!!

**České Budějovice V. A. Lanny, z.s.**  
**[vojtechlanna@centrum.cz](mailto:vojtechlanna@centrum.cz)**  
**gsm 608 728 770, gsm 607 030 510**

[www.koncept-lanna.cz](http://www.koncept-lanna.cz)

[www.BosoNoha.cz](http://www.BosoNoha.cz)