



Běžecký kemp

navštívíme Vás během našeho běhu na lyžích

2015

otevřeno dětem od 10 let



6.-8. února 2015, naměřovaný avál Běžky, Jablonec n. N.
propozice a info na www.czech-kt.cz

Propozice sportovního kempu

pro koho: děti od 10 let bez rozdílu výkonnosti, sportovního zaměření a klubové příslušnosti

pořádá:

CzechTri K. Team Pardubice

Jan Taufer a Petr Jandera, tel.: +420 724 574 509 nebo +420 777 261 266, e-mail: czech.kt@gmail.com, web: www.czech-kt.cz

termín: 6.-8. února 2015

místo: biatlonový areál Břizky, Jablonec nad Nisou

kapacita: počet omezen na max. 14 míst (min. počet 6)

cena: 1420,- Kč pro členy CzechTri K. Team, 1660,- Kč pro širokou veřejnost
(cena platná do 26.1.2015, po tomto datu plus 300,- Kč, storno: od 26.1. 50%, od 2.2. 100%)
platba na účet: 2400505787/2010, Fio banka a.s.
cena zahrnuje: ubytování, stravu, trenérské a personální zajištění

doprava: individuální nebo společná (vlak plus MHD), doprava není zahrnuta v ceně

přihlášky: pouze písemně na e-mail(!), info na tel. č. +420 724 574 509
do přihlášky uveďte

- jméno a příjmení, dat. narození, adresa, tel. kontakt
- plavecká zdatnost (neplavu kraul, plavu kraul, plavu vše, plavu závodně)
- běžkařská zdatnost (ještě nikdy, zkoušel jsem, během občas, během často/závodně)

program:

pátek

15:00 odjezd z Pardubic , hl. nádraží
18:30 příjezd do Jablonce
19:00 ubytování, večeře
lehký blok kondiční přípravy, ev. pro zájemce běžky (osvětlené, zasněžené tratě)

sobota

8:00 snídaně
8:30 rozcvička a přípravný blok kondiční přípravy příprava lyží,
rozdělení do družstev
návuk základních dovedností techniky bruslení
(odraz, skluz, práce paží, jedno- a dvou-dobý běh, ...)
12:00 oběd
13:00 návuk základních dovedností techniky bruslení
(odraz, skluz, práce paží, jedno- a dvou-dobý běh, ...)
hry na lyžích
(štafety, fotbal, házená, tenisáky, ...)
natáčení pro video-rozbor
17:30 plavecký trénink
natáčení pro video-rozbor
19:30 večeře
pro zájemce běžky (osvětlené, zasněžené tratě)

neděle

8:00 snídaně
8:30 rozcvička a blok kondiční přípravy, příprava lyží
návuk rozšířené techniky bruslení
(start, předjíždění, odšlapování, oblouky, sjezdy a výjezdy...)
13:00 oběd
zakončení kempu
15:00 odjezd z Jablonce
19:00 příjezd do Pardubic

Pozn. č. 1: Po dohodě lze zajistit půjčení běžek, holí a bot.

Pozn. č.2: Areál je zasněžený a osvětlený. Nicméně, při extrémně nevhodných podmínkách budou běžky nahrazeny během.

S sebou:

oblečení do chaty, včetně přezůvek, společenské hry a pod.
toaletní a osobní potřeby
běžky, hole, boty a vhodné oblečení na běžky (ne sjezdovky!)
teplé oblečení a obuv pro přesuny venku
věci na plavání (plavky, brejličky, šapky, atd.)
vše v jednom zavazadle (ideální batoh)
kartičku zdrav. pojišťovny
mobilní telefony nezakazujeme, tablety, notebooky apod. jsou již ovšem nežádoucí...