

# VÍKENDOVÁ ŠKOLA BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ SKATE

## PROGRAM



### Pátek

18:00 sraz na Penzionu Artur v Janově nad Nisou, ubytování  
19:00 společná večeře  
19:45 přednáška a praktická ukázka: příprava lyží, mazání, materiál atd. (profesionální trenér **M. Kittel**)

### Sobota

7:45 snídaně  
8:30 příprava materiálu a odchod na tratě  
9:00 – 12:00 rozdělení do družstev a I. tréninkový blok, **natočení na video**  
12:30 oběd  
13:30 – 16:30 II. tréninkový blok  
17:15 – 18:00 základy cvičení dle konceptu DNS prof. P. Koláře  
18:00 večeře  
18:45 rozbor videa, přednáška hosta školy

### Neděle

7:45 snídaně  
8:30 příprava materiálu a odchod na tratě  
9:00 – 12:00 III. tréninkový blok  
12:30 oběd  
13:30 – 16:30 IV. tréninkový blok, volná vyjížďka

## UBYTOVÁNÍ



### Penzion Artur

Malý Semerink 1016  
Janov nad Nisou

Ubytování v jedno- až čtyřlůžkových pokojích s vlastním soc. zařízením, televizí a Wi-Fi. Možnost využití sauny, vířivky, malé tělocvičny.



Penzion se nachází zcela ideálně nedaleko značených běžkařských tras a Jizerské magistrály

Kapacita kempu je 35 míst.



## TERMÍNY



21. -23. 2. 2020

## HOST ŠKOLY

### Helena Karásková Erbenová

- účastnice zimních Olympijských her 2002 a 2006 v běhu na lyžích
- dvojnásobná medailistka Mistrovství světa v terénním triatlonu XTERRA
- Mistryně světa a Evropy v zimním triatlonu



PARDUBICKÝ KRAJ

## CO S SEBOU

Kemp je určen **rekreačním běžkařům i běžkařům výkonnostním** se závodními ambicemi. (Není vhodný pro úplné začátečníky.)  
Věk nehraje roli, větší počet výkonnostně srovnatelných dětí umožní vytvoření samostatné skupiny.

Předpokládá se vlastní základní materiál (lyže, boty, hole), vč. běžně používaného mazání (s výběrem a aplikací vám pomůžeme).

Vhodný je menší bidon nebo camelbak.

Natočená videa zašleme elektronicky po skončení kempu.

## JAK PŘIHLÁSIT

Rezervace kempu je možná prostřednictvím elektronického přihlašovacího formuláře na [www.czech-kt.cz](http://www.czech-kt.cz), případně pak e-mailem na adresu [czech.kt@gmail.com](mailto:czech.kt@gmail.com).

Přihláška je platná až po zaplacení zálohy ve výši 50% ceny kempu.

## CENA

Základní cena, vč. ubytování s plnou penzí, servisu a profesionálních trenérů je

**3250,- Kč pro dospělé,  
2350,- Kč pro mládež do 16 let,**

- pro členy klubu poskytujeme slevu 30%,
- pro přihlášené do 15.1.2020 slevu 10%.
- bez ubytování sleva 600,- Kč

Záloha ve výši 50% ceny kempu je splatná do třech dní od rezervace.

Doplatek ceny je splatný do 14 dní před začátkem kempu.

Platbu je možné provést pouze bankovním převodem nebo vložním na účet u Fio banky č. 24 00 50 57 87 / 2010 s var. s. přiděleným při rezervaci.

Storno:

- do 14 dní před začátkem kempu vracíme zaplacenou částku v plné výši
- do 7 dní před začátkem kempu vracíme 50% z doplatku (tedy 25% celkové ceny kempu)
- 7 a méně dní před začátkem kempu zaplacenou částku nevracíme.