



Letní tréninkový kemp ve Vimperku 25. – 27. 8. 2017

TJ Sokol Maxičky Vás zve na tréninkový kemp v Šumavském areálu „Vodník“ u Vimperka zaměřený na letní přípravu běžeckého lyžování volnou technikou.

V rámci kempu na Vás čeká nácvik lyžařské techniky na kolečkových lyžích, rozvoj silových, rychlostních a vytrvalostních schopností v přírodě a speciální imitační cvičení. Výuka bude vedena formou teoretických seminářů i praktických tréninků a to pod taktovkou zkušených trenérů – Libora Sováka a Ondřeje Exnera.

Areál je vhodný rovněž k tréninku na in-line bruslích.

Případný společný trénink se psy bude možný a to po domluvě na místě.

Parkování v kempu pro účastníky bude možné pouze na místech určených organizátorem!

Účastnický poplatek 550 Kč/osoba zahrnuje: zabezpečení tréninkového kempu, výuku s instruktory, zapůjčení kolečkových lyží, bot a holí, TRX, hromadný poplatek za psy v kempu)
Tréninkový kemp je omezen kapacitou 30 aktivních účastníků!!

Ubytování:

Ubytování je možné v kempu Vodník ve vlastních stanech, autech nebo v chatkách dle platného ceníku. K dispozici máme 6 lůžek v chatkách.

Rezervace a úhrada ubytování bude zprostředkována pouze přes organizátora na základě závazné přihlášky. **Platba ubytování včetně poplatků bude možná pouze hotově při prezentaci. Samostatná rezervace v chatkách není možná.** Ceny a poplatky viz.

www.vimperk-vodnik.cz

Stravování:

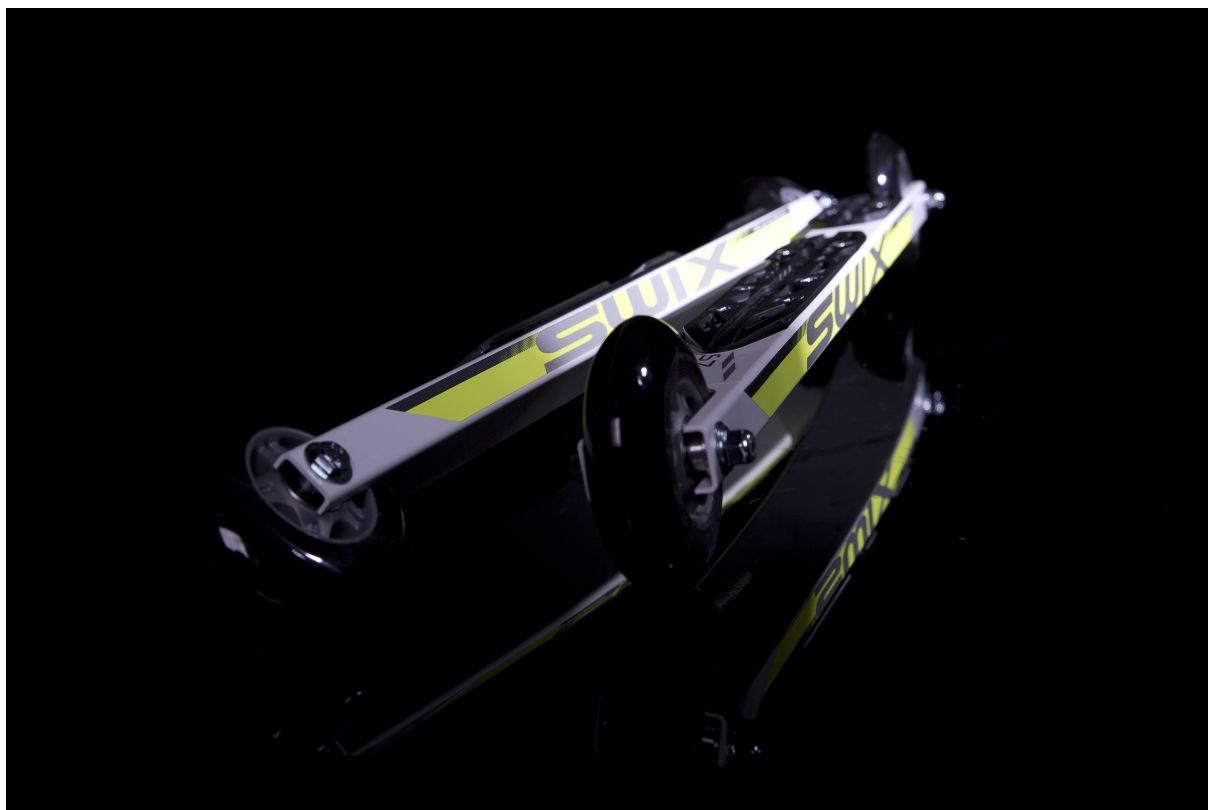
Bude pro zájemce zabezpečeno v restauraci Vodník.

Vzhledem k časově náročnému programu doporučujeme společné stravování, kdy týden před zahájením kempu rozešleme jídelníček včetně upřesněných cen pro závazné objednání stravy. V případě volby společného stravování proběhne platba rovněž při prezentaci.

www.vimperk-vodnik.cz

Sportovní vybavení:

Kolečkové lyže, boty a hole zajišťuje organizátor dle přihlášek. **Cyklistická přilba povinná** (popř. chrániče lokty, kolena) !!!, dále doporučujeme brýle a rukavice.



Zapůjčené vybavení bude od firmy SprintCZ, která je dovozcem značek Madshus a Swix a dlouhodobě spolupracujeme.

Přihlášky:

Přijímáme do naplnění kapacity kempu. Přednost dostali účastníci zimního kempu a pro další zájemce zde máme **10 volných míst**.

Případné náhradníky budeme registrovat.

[Přihláška on-line na stránkách www.canciross.cz](http://www.canciross.cz)

V přihlášce vyplňte jméno, příjmení, email + tel. kontakt a do poznámky uvádějte jaký druh ubytování požadujete, v případě chatků pokud víte s kým. Pokud máte kolečkové lyže s botama, prosíme uvést i typ vázání (SNS a nebo NNN), kdo má jen boty, na jaký typ vázání jsou. Kdo nemá boty a hole uvést výšku postavy a velikost boty v UK.

Jako kategorii prosím uvádějte „WORKSHOP“

Platba předem na účet číslo: 257458527/0300

specificky symbol: rok narození účastníka

zpráva pro příjemce: WORKSHOP + jméno účastníka

Přihláška je aktivní až po připsání platby na účet TJ Sokol Maxičky.

Účastnický poplatek se vrací pouze v případě zrušení kempu ze strany organizátora.

Program:

Pátek 25. 8. 2017

od 17.00 možný příjezd účastníků

19.00 – 20.00 prezentace

20.30 – 22.00 seznámení s programem, seminář o rozvoji rychlostních, silových a vytrvalostních schopností

Sobota 26. 8. 2017

08.00 – 09.00 snídaně

10:00 – 12:00 trénink ve skupinách s Liborem / Ondřejem

12:30 – 13.30 oběd

15:00 – 17.00 trénink ve skupinách s Liborem / Ondřejem

19.00 – 20.00 večeře

20.30 – seminář o suché přípravě běžeckého lyžování, společenský večer

Neděle 27.8. 2017

08.00 – 09.00 snídaně

10:00 – 12:00 trénink ve skupinách s Liborem / Ondřejem

12:30 – 13.30 oběd a ukončení tréninkového kempu

Kontakt na organizátory: 736 537 631 michal.zenisek@email.cz
724 030 725 sovaklibor@seznam.cz

přihlášky a další informace na www.canicross.cz

[https://www.facebook.com/events/718455411673128/?acontext=%7B%22action_history%22%3A%22\[%7B%5C%22surface%5C%22%3A%5C%22page%5C%22%2C%5C%22mechanism%5C%22%3A%5C%22page_upcoming_events_card%5C%22%2C%5C%22extra_data%5C%22%3A\[%7D\]%22%2C%22has_source%22%3Atrue%7D](https://www.facebook.com/events/718455411673128/?acontext=%7B%22action_history%22%3A%22[%7B%5C%22surface%5C%22%3A%5C%22page%5C%22%2C%5C%22mechanism%5C%22%3A%5C%22page_upcoming_events_card%5C%22%2C%5C%22extra_data%5C%22%3A[%7D]%22%2C%22has_source%22%3Atrue%7D)

Důležitá upozornění:

- pořadatel si vyhrazuje právo na změny v programu;
- při tréninku se psy je nutno respektovat pokyny organizátora;
- vzhledem k tomu, že je vstup pro psy do prostoru sportovního areálu přísně zakázán a to z důvodu blízkého pohybu okolo kolečkové dráhy a možnému střetu s ostatními lyžaři nebo bruslaři, bude možný pohyb se psy pouze na vodítku!!!
- výkaly je nezbytné okamžitě uklízet
- v případě nedodržování těchto pravidel může organizátor účastníka vyloučit z tréninkové kempu bez náhrady!!!