

## II. Zimní Workshop + Trénink camp Tellerhäuser 06. – 08. 12. 2013

TJ Sokol Maxičky Vás zve na II. zimní workshop spojený se společným tréninkem a seminářem o běžeckém lyžování a skijöringu.

V rámci workshopu na Vás čeká nácvik lyžařské techniky a to pod taktovkou člena reprezentace ČR v běžeckém lyžování – Václava Kupilíka.

Kromě lyžování se také seznámíte s tím nejdůležitější pro kvalitní závodní mazání lyží.

Večerní program zpříjemní promítáním diapozitivů, fotografií a povídání o začátcích skojöringu v Čechách a o životě se psy s nejúspěšnější českou reprezentantkou Soňou Klikarovou.

Chybět samozřejmě nebude trénink se psy.

V rámci Workshopu se Vám bude věnovat lektor, který individuálně poradí každému účastníkovi na čem zapracovat a jak se zdokonalit v běžeckém lyžování. V sobotu vás nakrmíme bohatým obědem a večeří. Účastníci mají možnost parkovat na vyhrazeném parkovišti s toaletami. Dále je pro vás připraven hromadný trénink skijöringu.

Účastnický poplatek je 650 Kč/osoba (členové TJ Sokol Maxičky 550 Kč). Doprovod neúčastníci se přednášek a tréninku 200 Kč/osoba (členové TJ Sokol Maxičky 150 Kč). Zahrnuje oběd a večeři, teplý čaj po celý den a zázemí pensionu Schneider.

Rodinný poplatek pro účastníky je 1.000 Kč (členové TJ Sokol Maxičky 900 Kč). Děti do 15 let zdarma.

Workshop je omezen kapacitou na 25 účastníků!!

Ubytování:

Pension Schneider

- postel s povlečením 250Kč/noc 18 míst  
- karimatka a spacák u kamen 100Kč/noc 4 místa

- vlastní auto: 150Kč za víkend (možnost využívat zázemí pensionu Schneider - sprchování, vaření, mazání,...)

Příjezd v **pátek** po celý den, možnost tréninku, večerní setkání a registrace účastníků v Pensionu Schneider

**Přihášky** na [www.canicross.cz](http://www.canicross.cz) od 18.11 do 5.12.

**Platba předem na účet číslo: 257458527/0300**

**Variabilní symbol:** datum narození účastníka

**zpráva pro příjemce: jméno a příjmení účastníka**

## Program II. Zimního workshopu

### sobota

- 08:00 možnost tréninku se psy
- 10:00 – 12 :00 příprava běžeckého lyžování – nácvik bruslařské techniky –  
lektor V. Kupilík
- 12:30 – 13:30 oběd
- 14:00 – 16:00 Individuální procvičování lyžařské techniky s V. Kupilíkem
- 18:00 večere
- 20:00 večerní beseda se Soňou Klikarovou

### neděle

- 09:00 možnost tréninku se psy
  
- 11:00 vyjížďka na lyžích směr Boží Dar, procvičování nově získaných  
dovedností, oběd.
- 15:00 ukončení workshopu

---

přihlášky a další informace na [www.canicross.cz](http://www.canicross.cz) ,  
<https://www.facebook.com/CanicrossTjSokolMaxicky>  
rezervace ubytování [www.pensionscheider.de](http://www.pensionscheider.de)

**Pořadatel si vyhrazuje právo na změny v programu v důsledku počasí.  
Při tréninku se psy je nutno respektovat pokyny pořadatele!**