

# Sportovní kemp, leden 2013 – běh na lyžích, plavání

(naučíme vás běhu na lyžích – aneb „ve stopách Lukáše Bauera a Heleny Erbenové“)

**Pro koho:** otevřeno zájemcům ve věku 7 – 15 let z řad **Czechman Kid's Teamu** i mimo něj.  
**Termín:** **25. - 27. leden 2013**  
**Pořadatel:** **SK OMT Pardubice – Czechman Kid's Team**  
**Počet míst:** omezen na **10 míst** !!! (minimální počet účastníků 5)  
**Ubytování:** Areál Ski Jablonec - Kolečko  
**Stravování:** snídaně a večere zajištěny, obědy dle místa tréninku/výuky běhu na lyžích  
**Vybavení:** plavky a plav. brýle, běžky včetně bot a holí (po domluvě lze zajistit půjčení)  
**Cena:** **1440,- Kč** - 2x ubytování, 2x snídaně, 2x večere, 2x oběd, pronájmy sportovišť  
**990,- Kč** (bonusová cena, členové Sport. střediska Czech.K.T.)  
Platba na účet č. 166 373 659 / 0300, do zprávy pro příjemce připište jméno a příjmení.

**Doprava:** způsob dopravy (vč. ceny) bude upřesněn dle počtu účastníků z Pardubic  
**Přihlášky:** písemně **do 19.1.2012** na e-mail [czech.kt@gmail.com](mailto:czech.kt@gmail.com). Uveďte  
- jméno a příjmení  
- rok narození  
- plavecká zdatnost (plavu, ne kraulem / plavu kraulem / plavu závod.)  
- lyžařská zdatnost (lyžař, ne běžky / běž. občas / běž. často / běž. závod.)  
**Přihláška je platná až po doručení platby na účet!** Po datu 22.1.2013 plus 15% ceny.

**Storno:** po 19.1.2012 50% ceny, po 22.1.2012 100% ceny

**Trenéři:** Jan Taufer a Petr Jandera.

**Informace:** web: [www.CzechmanKidsTeam.tode.cz](http://www.CzechmanKidsTeam.tode.cz)  
e-mail: [czech.kt@gmail.com](mailto:czech.kt@gmail.com)  
tel.: **724 574 509**

## Harmonogram:

### Pátek 27.1.2012

15:30 odjezd z Pardubic (doprava bude upřesněna dle počtu účastníků)  
18:00–19:00 plavání, bazén Jablonec n.N. – technická cvičení plaveckého způsobu kraul  
19:15 přesun na ubytování, večere, zahájení kempu

### Sobota 28.1.2012

8:00–8:30 snídaně  
9:00–11:30, 12:30–15:30 běžky, Areál Kolečko (**sněhové podmínky zaručeny!!!**)  
- příprava lyží  
- rozdělení dle výkonnosti  
- nácvik zákl. techn. dovedností obecně (rovnováha, odraz-skluz, práce paží)  
- oběd  
- technika bruslení (odraz-skluz, práce paží, jedno- a dvou-dobý běh)  
- natočení na video  
17:30–18:30 plavání, bazén Jablonec n.N. – technická cvičení plaveckého způsobu kraul  
19:00 večere, rozbor videa

### Neděle 29.1.2012

8:00–8:30 snídaně  
9:00–11:30, 12:30–15:00 běžky, Areál Kolečko (**sněhové podmínky zaručeny!!!**)  
- příprava lyží  
- technika klasická (odraz-skluz, práce paží)  
- krátký „mini-závod“  
15:30 odjezd z Jilemnice, přesun do Pardubic  
17:00 předpokládaný příjezd do Pardubic