

STK Boží Dar 2019 – pokyny a požadované vybavení

- Místo: Boží Dar, Penzion U sněhuláka a Apartmány 47 (www.pensionusnehulaka.cz)
- Termín: 8.-15. 12. 2019 (neděle–neděle)
zahájení kempu v neděli 8. 12. v 14:00 (po ubytování v 15:00 odchod na první trénink), **ukončení v neděli 15. 12. ve 14:00**
- Účastníci: věkové rozmezí 14-18 let (pokročilí lyžaři), přihlašování na akci bylo ukončeno, aktuální seznam vybraných účastníků je zveřejněn na [webu STK](#)
- Cena: 550,-/noc (ubytování s plnou penzí), tj. 3850,- (po příspěvku ČSOS **2850,-**)
- Záloha: **2550,- Kč** musí každý zaplatit před začátkem kempu na č. účtu 2301689111/2010. V případě, že se účastník ze závažných důvodů nemůže akce zúčastnit, je povinen o této skutečnosti co nejdříve informovat koordinátora projektu Jana Petrželu na e-mail j.petrzela@seznam.cz nebo na tel. 720 454 545

Doplatek při příjezdu: 300,- v hotovosti

- Doprava: na místo konání akce individuálně
- Strava: zajištěna plná penze, začíná v neděli večerí a končí další neděli obědem
- Program: lyžařský trénink se zaměřením na techniku – klasika i bruslení, protahování, posilování, nácvik mazání lyží, mapová torie, dle možností i LOB, rozdělení do skupin podle věku a výkonnosti; **pokud to bude jen trochu možné, budeme podstatnou část kempu trénovat klasickou techniku – bez vybavení na klasiku nemá cenu na kemp jezdit!**
- Nutné vybavení: boty, lyže a hole pro klasiku i bruslení, vosky na klasiku i bruslení, hole na imitace (ideální délka pod ramenní jamky), posilovací gumy, mapník pro OB, plavky)
- Upozornění: **Kemp se uskuteční bez ohledu na sněhové podmínky, pokud nebude možný trénink na sněhu, bude připraven náhradní lyžařský program - imitace, běh, posilování**
- Koordinátor projektu (přihlášky, finance): Jan Petržela, j.petrzela@seznam.cz, 720454545
Odpovědná osoba na akci: Ondřej Vodrážka, ovodr@seznam.cz, 732985013
Václav Zakouřil, vaclav.zakouril@o2.cz, 720705293