

STK leden 2021 – Harrachov

Stejně jako minulou zimu jsme pro vás připravili kempy zaměřené na rozvoj správné techniky navigace a specifických dovedností důležitých pro LOB (viz [vyhodnocení LOB STK 2019/2020](#)). Účastníci budou mít možnost trénovat správnou techniku LOB na kvalitně připravených běžkařských tratích i stopách specifických pro LOB v Polských Jakuzycích, v případě dostatku sněhu i v Harrachově, pod dohledem ambasadorů z řad dospělé či juniorské reprezentace LOB. Ti s nimi budou rovněž analyzovat tréninky, učit je správné mapové i lyžařské LOB technice a předávat zkušenosti.

Na rozdíl od loňského roku bude pouze jedno centrální ubytování v Penzionu na Mýtinách u železniční stanice Harrachov. Všichni účastníci i ambasadoři tak budou pohromadě, od čehož si slibujeme kromě lepšího zázemí a stravování i intenzivnější kontakt všech účastníků s ambasadory. Na jednotlivé tréninky se bude dojíždět vlakem do Jakuzyc nebo autobusem do Harrachova (zastávky 150 m od ubytování, doba jízdy 10 min), v případě dostatku sněhu bude možné vždy alespoň jednu cestu absolvovat na lyžích (to se nám loni velmi osvědčilo).

Kempy jsou vhodné i pro účastníky, kteří absolvovali STK v Jakuzycích/Harrachově v lednu 2020. Budeme se snažit v maximální možné míře využít novou LOB mapu v Harrachově, případně najezdit skútrovky v Jakuzycích tak, aby byl terén co možná nejodlišnější oproti loňskému roku.

3 termíny STK na výběr:

STK proběhne ve 3 termínech (turnusech), začátek vždy v neděli večer, odjezd v pátek po obědě, zkrácený termín není možný:

1. termín: 3.-8. ledna 2021 (5 nocí)

2. termín: 10.-15. ledna 2021 (5 nocí)

3. termín: 17.-22. ledna 2021 (5 nocí)

V přihláškovém formuláři vyberete vaše preference jednotlivých termínů. Pokud vyberete pouze jeden termín, pokusím se vám vyhovět, ale může být obtížnější vaši volbě vyhovět (viz. kritéria výběru).

Termíny jsou záměrně nastaveny tak, aby se jak účastníci, tak i ambasadoři, mohli účastnit víkendových LOB závodů, což velmi doporučuji. Momentálně to vypadá, že česká termínovka LOB závodů bude mít kolem STK kempů následující podobu:

16.-17.1.2021 - VRB – Rýmařov

23.-24.1.2021 - GER – Johangeorgenstadt/Potůčky (Krušné hory)

Účastníci: věkové rozmezí 12–18 let (ročníky 2002-2009)

Kapacita: minimálně 25 účastníků na každý termín + max. 5 míst pro ambasadory, trenéry a rodiče



Program: každý den alespoň 1 mapový LOB trénink, druhá fáze bude mít podobu volného ježdění s důrazem na techniku lyžování (pro zájemce možné zvolit i klasiku), běhu, posilování, protahování nebo výletu

Vybavení: boty, lyže a hole na bruslení (volitelně i na klasickou techniku), mapník na LOB, vosky, parafíny, případně kopyto a žehlička na mazání

Odpovědná osoba: Jan Petržela, Petr Horvát

Cena: 700,-/noc (ubytování s plnou penzí, připravené mapové tréninky, najeté stopy, rozbor tréninků s ambasadory, doprava během kempu), tj. 3.500,- za pobyt.

Přihlášky: Přihlašování bude možné **od úterý 29. 9. 2020 přes Google formulář <https://forms.gle/Yiup1YS1VqzMKnFz9>** - formulář bude aktivní od 29. 9. 2020). **První termín přihlášek končí v neděli 18. 10. 2020.**

Do formuláře si připravte následující údaje:

- **Zájemci:** jméno, příjmení, bydliště, datum narození, oddíl, počet absolvovaných závodů v LOB, úroveň běhu na lyžích, úspěchy z OB i LOB, zařazení do TSM/SCM.
- **Rodič/zákonný zástupce/trenér:** jméno, příjmení, e-mail, telefon, zájem/možnost účastnit se kempu v roli trenéra/pomocné osoby

Kritéria výběru: Při větším počtu zájemců, než je kapacita ubytování, budou na kempy vybráni zájemci s přihlédnutím k zapojení trenérů do organizace kempů, účasti na závodech LOB (mimo nejmladších ročníků) a výkonnosti. Časové hledisko přihlášky není kritériem výběru, rozhodující je jen dodržení termínu přihlášek do 18. 10. 2020.

Záloha: v celé výši ceny za kemp po vydání jmenného seznamu účastníků na č. účtu 2301689111/2010, Záloha může být v závažném důvodu (nemoc) zcela nebo částečně vrácena. Vybraní závodníci musí zálohu poslat **do 30. 10. 2020**. Pokud vybraní účastníci do tohoto termínu zálohu neuhradí, automaticky na jejich místo postupují náhradníci.

Doprava: dopravu na místo kempu a zpět si zajišťují účastníci sami s podporou trenérů, rodičů či kamarádů, a to na svoje náklady. Domluvte se prosím s ostatními účastníky kempu na optimalizaci dopravy.

Fyzioterapeut: V dotaznících po loňských lyžařských kempech se poměrně často objevoval požadavek na přítomnost fyzioterapeuta. Přítomnost fyzioterapeuta alespoň na několik dní během kempu považujeme za přínosnou, a to i pro zcela zdravé děti. Jeho rolí by bylo vést společná protahování a být v určité míře k dispozici účastníkům pro individuální péči (posouzení stavu těla, ukázání vhodných cviků pro řešení případných problémů, masáže). Navíc by pro účastníky zajistil jednu večerní přednášku. Je to ale poměrně nákladná věc, podle předběžných propočtů by to vyšlo na 200-400 Kč na každého účastníka (za celý pobyt). V Google formuláři proto bude jedna otázka přímo na váš zájem o tuto nadstandardní službu. Prosíme o pečlivé uvážení, podle vašeho zájmu případně fyzioterapeuta na daný kemp v určitém rozsahu zařídíme.

Mazání lyží: Bude k dispozici několik žehliček a kopyt na mazání. Účastníci si musí opatřit vlastní vosky a parafíny. Vlastní žehličku a kopyto doporučujeme z kapacitních důvodů. V případě potřeby bude k dispozici asistence s mazáním lyží (je potřeba řešit individuálně na kempu s trenéry nebo zkušenějšími účastníky).

V případě jakýchkoliv dotazů mě neváhejte kontaktovat na e-mail stk@orientacnisporty.cz

Jan Petržela, koordinátor projektu, 25. 9. 2020