

STK prosinec 2020

Po úspěšně proběhlých prosincových lyžařských kempch v roce 2019 (viz [jejich vyhodnocení](#)) jsme se rozhodli pokračovat ve stejném formátu i v roce 2020. Z důvodu udržitelnosti projektu i v dalších letech bylo nutné snížit finanční podporu od ČSOS, čímž se cena kempů pro účastníky drobně zvýší. Na kvalitu jednotlivých kempů to ale nebude mít žádný vliv a můžete se tak těšit na výuku správné lyžařské techniky od zkušených trenérů a instruktorů, bohatý program, kvalitní zázemí včetně stravy a díky vybraným destinacím snad i dostatek sněhu v rámci možností slábnoucích zim. Všechny prosincové kempy jsou zaměřeny především na výuku správné techniky běhu na lyžích. Pokud to podmínky dovolí, bude do programu zařazen na ukázkou i LOB (1-3 tréninky). Součástí programu budou běžecské rozcvičky s imitacemi běhu na lyžích a dalšími cviky na sílu, dynamiku a rovnováhu. Večer pro vás budou připraveny rozborů techniky, teoretická příprava na LOB a přednášky sportovních osobností (bude upřesněno v pokynech).

Na tyto tři prosincové kempy budou navazovat stejně jako minulou zimu lednové kempy v Harrachově (s připravenými LOB tréninky v Jakuszczych, v případě nedostatku sněhu i v Harrachově). Tyto lednové kempy budou zaměřené převážně na specifické LOB techniky a bude na nich u všech účastníků předpokládán slušně zvládnutý pohyb na lyžích a rozlyžovanost. Rozpisy na tyto kempy budou vydány posléze. Termíny lednových kempů budou následující: 1) 3. – 8. 1. 2021, 2) 10. – 15. 1. 2021, 3) 17. – 22. 1. 2021, sraz vždy v neděli odpoledne/večer, odjezd v pátek po obědě.

Detaily jednotlivých prosincových kempů

1) Boží Dar

Místo: Boží dar, Apartmány 47 (<http://pensionusnehulaka.cz>)

Termín: 6.-13. 12. 2020 (neděle–neděle)

Cena: 4200,- za pobyt (ubytování s plnou penzí, trenéři, instruktoři, přednášející)

Účastníci: věkové rozmezí 14–18 let, po předchozí domluvě výjimečně i mladší, avšak zdatní lyžaři. Kemp je určen pro pokročilé lyžaře, kteří ovládají bruslení i klasický styl a mají zkušenosti z LOB; program bude zaměřen na rozvoj těchto schopností, nikoliv na výuku základů. Předpokladem je i samostatnost při tréninku a souvisejících aktivitách, včetně mazání lyží.

Vybavení: boty, lyže a hole na klasickou techniku i bruslení, hole na imitace (délka jako na klasiku, letní hroty), mapník na LOB, posilovací gumy, stoupací vosky, parafíny, žehlička a kopyto – kdo má možnost

Odpovědná osoba: Vašek Zakouřil, Honza Pecka, Ondra Vodrážka

2) Mísečky – Jilemnická bouda

Místo: Horní Mísečky, Jilemnická Bouda (<https://www.jilemnickabouda.cz/>)

Termín: 13.-18. 12. 2020 (neděle–pátek)

Cena: 3850,- za pobyt (ubytování s plnou penzí, trenéři, instruktoři, přednášející, výuka mazání lyží včetně erárních parafínů)

Vybavení: boty, lyže a hole na bruslení, mapník na LOB – pokud vlastníš, parafíny

Účastníci: věkové rozmezí 10–15 let, včetně začátečníků

Odpovědná osoba: Jan Petržela

3) LOB Praděd

Místo: Praděd – Sporthotel Kurzovní (<https://kurzovni.eu/>)

Termín: 13.-19. 12. 2020 (neděle–sobota)

Cena: 3530,- za pobyt (ubytování s plnou penzí, trenéři, instruktoři)

Účastníci: 10–18 let, včetně začátečníků



Vybavení: boty, lyže a hole na bruslení (volitelně i na klasickou techniku), hole na imitace (délka jako na klasiku, letní hroty), mapník na LOB – pokud vlastníš, stoupací vosky, parafíny
Odpovědná osoba: Kristýna Skyvová

Informace ke všem kempům:

Přihlášky: Přihlašování bude možné **od pondělí 14. 9. 2020 přes Google formulář** (<https://forms.gle/LEf8Vder5jhscPJ69> - formulář bude aktivní od 14. 9. 2020). **První termín přihlášek končí v neděli 4. 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 4. 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 15. 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 nebo případně fyzioterapeuta na daný kemp v určitém rozsahu zařídíme.

Mazání lyží: Výuka a pomoc s mazáním lyží je na Mísečkách tradičně prováděna a je to zakalkulováno v ceně pobytu (včetně erárních parafínů a několika žehliček a kopyt). U ostatních kempů bude k dispozici několik žehliček a kopyt na mazání. Účastníci si musí opatřit vlastní stoupací vosky a parafíny, vlastní žehlička 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, 2. 9. 2020