

TRAILCAMP – KRKONOŠE^v

11. 10. - 15. 10. 2017

TERMÍN:

- 11. 10. - 15. 10. 2017
- Příjezd ve středu 11. 10. odpoledne/večer, odjezd v neděli 15. 10. po obědě

MÍSTO:

- chata VATRA
- chata VATRA je horská chata, která se nachází v nadmořské výšce 1.235m n.m. a je situována uprostřed malebného Sedmidolů, s výhledem na Špindlerův Mlýn, obklopena mnoha druhy endemických rostlin a živočichů.
- V celém objektu je bezdrátové internetové připojení WIFI.

KAPACITA:

- Maximální počet - 40 osob
- Minimální počet - 25 osob

ZAMĚŘENÍ KEMPU:

- Kompletní rozvoj trail runningového běžce – běh v terénu, technika běhu, rozvoj síly i rychlosti, kompenzační cvičení pro běžce, strečink, přednášky z trail runningového prostředí
- Pro inspiraci ukázka programu listopadového kempu v Krkonoších

FOOD:

- Vařit pro vás bude opět Ivan Rybařík a jeho ČISTÝ SPORT!
Po velkém úspěchu na našem TRAILCAMPu v Krkonoších se opět můžete těšit na zdravou, chutnou a vyváženou plnou penzi, která bude sestavená speciálně pro běžce. Z větší části vege тариánská/veganská strava, doplněná o rybí a krůtí maso. Ale nebojte se nic, po našich zkušenostech si ani jeden „masožrout“ nestěžoval :)
- Pro inspiraci ukázka, jak jsme si jedli v listopadu na [kempu v Krkonoších](#).

FYZIO:

- Kompenzační, posilovací, uvolňovací a rozvojová cvičení za odborného dohledu
- K dispozici budou masážní a regenerační přístroje COMPEX
- K dispozici bude také sauna
- Možnost masáží a uvolňovacích cviků po domluvě s fyzioterapeutem
- Vše samozřejmě bezplatně!

DOPRAVA:

- Po vlastní ose (spolujízda s kamarády)
- Parkování zajištěno ZDARMA u chaty

V CENĚ KEMPU:

- 4x noc
- 3 ½ dne plná penze ve spolupráci s projektem ČISTÝ SPORT
- 4 plné dny běžeckých lekcí a výběhů pod vedením špičky českého skyrunningu (Zdenda Kříž, Milan Janata)
- Kompletní fyziio zajištění akce
- Rozbor techniky běhu
- Testování běžecké obuvi, holí a doplňků
- Přednášky a povídání s TOP běžci

TESTOVÁNÍ BĚŽECKÉHO VYBAVENÍ:

- testování běžecké obuvi a vybavení od Trailpoint
- testování holí LEKI
- testování doplňků stravy CHIMPANZEE

PŘEDNÁŠKY / PROMÍTÁNÍ / DISKUZE / VÍNKO:

- Každý večer budou ve společenské místnosti probíhat odborné „přednášky“ od našich lektorů (Ivan Rybařík, Robert Kleiner, Lenka Prokešová) na téma strava, moderní regenerace, zvyšování výkonnosti, tréninku na dálku, moderní výživy vytrvalostních sportovců, funkčního strečinku, fyziologie, rehabilitace a tréninku po úrazech, funkční anatomie atd.
- Bude zde probíhat i povídání a promítání od našich ambasadorů ze světových skyrunningových závodů od Vertical kilometru až po 100miles
- oblastí a oborů je celá řada, proto ten, kdo se bude chtít něco nového dozvědět, tak si přijde na své!
- A samozřejmě volná zábava a doplnění tekutin:) UNITED BRANDS přislíbilo koštování kvalitních vín a sektů :)

DÁREČKY? BUDOU! :)

- Každý běžec dostane originální TRAILCAMPS tričko, dobroty od CHIMPANZEE, originál buffík

- (v jednání:), malý dárek od LAWI a bude určitě prémiová losovačka o - a to se nechte překvapit!:)
- Možnost zakoupit si produkty našich partnerů za TRAILCAMPS cenu (bude upřesněno)
 - Možnost zakoupit si oficiální merchandize JEŠTĚD SkyRace (bude upřesněno)

DALŠÍ MOŽNÉ AKTIVITY:

- Bazén a sauna (vlastní náklady)
- Vyjíždky na kole (vlastní náklady)

CENA:

- 5.990,- Kč

Věřím, že jsme většině z vás odpověděli na vaše případné dotazy.

A pokud ne, tak neváhejte komentovat, psát, ptát se (kontakt viz. níže) - protože budu moc rád, když pochopíte cestu TRAILCAMPS a vydáte se na ni společně s námi!

At' už jsi holka nebo kluk, úplný začátečník nebo zkušený skyrunner, mladý nebo lety zkušenější! Na všechny se těšíme!

Na všechny se těším!



Tuto akci zajišťuje CK Čistý sport, koncept Ivana Rybaříka s.r.o.

Cestovní kanceláři Čistý sport byla udělena koncese Městským úřadem v Mělníce a pojištění proti úpadku zprostředkovává UNION pojišťovna. Obchodní firma Čistý sport, koncept Ivana Rybaříka s.r.o. IČO 03866629 je zapsána v obchodním rejstříku v ČB. Pohostinství na akcích CK zajišťuje Jakub Pawlas, IČO 75992655, koncesován Živnostenským úřadem v Táboře.

