



Svaz lyžařů ČR – úsek alpských disciplín

POZVÁNKA na 3 denní lyžařský kemp pro kategorie U10 a U12

Lyžařský kemp pro závodníky kategorie U10 (2015,2016) a U12 (2013,2014) je pořádán OSÚ SLČR AD. Úsek AD zajišťuje kompletní trenérské a materiální zajištění během kempu. V rámci pracovní metodické skupiny se zaměřením na kategorie příprava U10 a předžáci U12 jsme pro tento lyžařský kemp připravili program zaměřený především na rozvoj lyžařských dovedností a individuální zlepšení techniky, který bude doplněn o trénink v obřím slalomu. Závodníci po absolvování kempu dostanou doporučení ke zlepšení lyžařské techniky, tipy na průpravná cvičení a natočená videa. Zároveň bude možná osobní konzultace s trenérem, který povede závodníka v průběhu kempu. Účast závodníků je podmíněna vlastním zajištěním dopravy, ubytování, stravy a skipasu.

Vedoucí akce: Jiří Matějů

1. Termín: 1.5.(nájezdový den) – 4.5.2025 (zakončení po lyžařském tréninku na svahu)

2. Termín: 5.5.(nájezdový den) – 8.5.2025 (zakončení po lyžařském tréninku na svahu)

Místo: ledovec Pitztal Gletscher

Ubytování, jídlo, skipas, doprava: Ve vlastní režii. Obědy budeme v rámci programu řešit společně. Skipasy nakoupíme se skupinovou slevou společně.

Pojištění: Všichni závodníci si řeší pojištění ve vlastní režii. V případě potřeby se lze obrátit na sekretariát AD a Michaela Jaroušová vám s pojištěním pomůže přes partnerskou pojišťovnu SLČR AD.

Přihlášky: Potvrzení účasti mailem na jiri.mateju@czech-ski.com v kopii sekretariatad@czech-ski.com, nejpozději do neděle 20.4. V přihlášce uvedete jméno závodníka, termín, ročník, oddíl a odpovědnou osobu včetně mailu a telefonu. V případě naplnění kapacity je rozhodující datum a čas zaslané přihlášky. Z oddílu se mohou přihlásit maximálně 4 závodníci. Kapacita kempu je 28 závodníků. Po uzavření přihlášek rozešleme všem přihlášeným další instrukce a vytvoříme wa skupinu pro komunikaci.

Trenérské zajištění: Michaela Švitorková, Lukáš Wondráček, Petra Kozelská, Jiří Matějů a vybraní aktivní závodníci AD.

Zaměření: Soustředění bude zaměřené především na individuální zlepšení techniky, rozvoj lyžařských dovedností a jízdu v obřím slalomu se zaměřením na techniku jízdy.

S sebou: Lyže na obří slalom. Věci na lyžařský trénink, věci na odpolední kondiční trénink.

Servis: Servis lyží si zajišťují trenéři nebo rodiče závodníků.

Program:

1.den individuální příjezd a ubytování, 19:00 zahájení soustředění, organizace, ukázka videa.

2. - 4.den lyžařský trénink cca 8:00 – 14:00

kondiční trénink 16:00 – 17:00 1x , protažení každý den

odpolední/večerní program 2x cca 60 minut

V případě dotazů kontaktujte Jiřího Matějů, 777801050, jiri.mateju@czech-ski.com

7.3.2025 Jiří Matějů