



Svaz lyžařů ČR – úsek alpských disciplín
POZVÁNKA na lyžařský kemp pro kategorii U12

Lyžařský kemp pro závodníky kategorie U12 je pořádán OSÚ SLČR AD. Úsek AD zajišťuje kompletní trenérské a materiální zajištění během kempu. V rámci pracovní metodické skupiny se zaměřením na kategorie přípravka 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 obdrží v písemné formě hodnocení techniky, doporučení 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

Termín: 5.11.(nájezdový den) – 9.11.2024 (zakončení po lyžařském tréninku)

Místo: **ledovec Stubai Gletscher**

Ubytování: Ve vlastní režii. V případě zájmu o zajištění ubytování na penzionu Ferienlandhaus Höffer, Medrazerstraße 30, Fulpmes, <https://www.appartement-hoefer.at/>, kontaktujte J. Matějů. Kapacita je omezená.

Strava, skipas, doprava: Ve vlastní režii, obědy budeme v rámci programu řešit 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 pátku 4.10. V přihlášce uvedete jméno závodníka, 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 je 32 závodníků. V případě dotazů se obraťte na J. Matějů. Po uzavření přihlášek rozešleme všem přihlášeným další instrukce a vytvoříme wa skupinu pro komunikaci.

Trenérské zajištění: Michaela Švitorková, Lukáš Wondráček, Petra Kozelská, Jiří Matějů.

Zaměření: Soustředění bude zaměřené především na individuální zlepšení techniky, rozvoj lyžařských dovedností a doplnění o jízdu v obřím slalomu.

S sebou: Lyže na obří slalom. Věci na lyžařský trénink, věci na odpolední kondiční trénink, švihadlo, karimatku, masážní válec, masážní míček, thera-band, plavky a ručník.

Servis: Servis lyží si zajišťují trenéři nebo rodiče závodníků.

Program:

5.11. individuální příjezd a ubytování, 20:00 zahájení soustředění

6.-9.11. **lyžařský trénink** cca 8:00 – 14:00

kondiční trénink cca 16:00 – 17:00

odpolední/večerní program cca 60 minut

15.9.2024 Jiří Matějů