

Běžecký kemp Kuprovka

Informace o kempu

- TERMÍN:** **10. – 12. října 2014**
Začátek v pátek večer, konec v neděli obědem.
- MÍSTO:** **Krkonoše, horská bouda Kuprovka**
1250 m.n.m, oblast Zadní Rennerovky (poblíž Dvorské boudy a Chalupy na Rozcestí). Více o boudě a okolí na www.kuprovka.eu.
- ZAMĚŘENÍ KEMPU:** **Běh v horském terénu, běh do vrchu**
Na našem kempu zjistíte, jak vyzrát na kopce a proniknete do tajů běhu v členitém horském terénu. Celým víkendem Vás budou provázet naši přední běžci a trenéři, kteří se s Vámi podělí o své zkušenosti.
- CENA:** **2 590 Kč / osoba**
- STRAVOVÁNÍ:** **Plná penze, výborná domácí kuchyně**
Snídaně formou švédských stolů, obědy a večeře jsou jednotné.
Lehčí oběd s ohledem na odpolední trénink.
Vydatná tříchodová večeře.
V sobotu večer speciální „běžecký raut“.
- REGENERACE:** **Sauna, masáže**
V sobotu večer lze využít saunu za poplatek 100 Kč / osoba nebo je zde možnost předem objednat masáž za cenu cca 250 Kč / 40 min.

DOPRAVA:**Možno dojet autem až k boudě**

Vůz nutno nahlásit předem, povolení pro omezený počet vozů.

Pěšky z autobusové stanice Strážné - lom, cca 5 km do kopce.

Poloha boudy: <http://www.mapy.cz/s/cCBs>

PŘIHLÁŠKY:**elektronicky na adrese info@ondrejfejfar.cz**

Vždy uveďte počet osob a případná zdravotní omezení.

Jakmile od Vás obdržíme email, zašleme Vám bankovní údaje pro

platbu zálohy, která činí 1200 Kč / osoba.

Pokud nebude záloha připsána na náš účet do tří pracovních dnů po zaslání bankovních údajů, může být přihláška zrušena.

POŘADATEL:**Bc. Ondřej Fejfar**

Adresa: Českých bratří 1002, 543 01 Vrchlabí

Telefon: +420 724 772 115

Email: info@ondrejfejfar.cz

Web: www.ondrejfejfar.cz

UPOZORNĚNÍ:

Každý účastník kempu svou účastí potvrzuje svoji zdravotní způsobilost a celého kempu se účastní na vlastní zodpovědnost. Za účastníky mladší osmnácti let ručí jejich zákonný zástupce.

Na kempu bude jako jeden z trenérů přítomen člen Horské služby, který v případě úrazu či jiných zdravotních problémů poskytne odbornou prvotní pomoc.

PARTNEŘI KEMPU:

Předběžný program

Pátek

14:00 – 19:00	Příjezd na Kuprovku, ubytování
19:00	Večeře
20:00 – 23:00	Uvítání, první blok přednášek

Sobota

7:30 – 8:00	Společná rozcvička před chatou
8:00	Snídaně
10:00 – 12:00	Trénink speciálních běžeckých cvičení na posílení dolních končetin (výběhy krátkých kopců, odrazová cvičení) - záznam videa pro rozbor
12:30	Oběd
15:00 – 18:00	Odpolední souvislý výběh
19:00	Vydatná večeře
20:00 – 22:00	Regenerace – sauna, masáže
20:00 -	Rozbor videa z dopoledního tréninku, blok přednášek na zajímavá témata, volná diskuze, příjemné posezení u večerního rautu ☺

Neděle

7:30 – 8:00	Společná rozcvička před chatou
8:00	Snídaně
10:00 – 12:00	Dopolední souvislý výběh, důraz na členitější trailový terén, ukázka funkčního tréninku s využitím přírodních překážek
12:30	Oběd
14:00	Individuální konzultace, odjezd