

Akademie lyžařského orientačního běhu – STK Boží Dar 2021

ROZPIS

Termín: 12.-19. 12. 2021 (neděle–neděle)

Místo: Boží Dar, Penzion U sněhuláka a Apartmány 47 (www.pensionusnehulaka.cz)

Sraz: v neděli 12. 12. (a) pokud se pojedou závody u Železné Rudy, tak po přejezdu ze závodů cca v 16 h, po ubytování bude krátký výklus a protažení; nebo (b) když závody nebudou, tak ve 14.00 h, po ubytování v 15:00 odchod na první trénink; v obou případech pak začíná společné jídlo večerí

Ukončení: v neděli 19. 12. po obědě cca ve 14.00 hod

Účastníci: dorostenci a junioři ročník 2002 až 2007, pokročilí lyžaři; výjimečně i ročník 2008 na odpovídající úrovni

Cena: 4.200,- Kč, zahrnuje ubytování, plnou penzi a instruktory. V případě, že Výkonný výbor ČSOS rozhodne o pokračování projektu STK a my obdržíme na kemp příspěvek od svazu, tak se cena může snížit. Pokud máte kontakty na členy VV, prosíme přimluvit se za podporu projektu STK od svazu.

Úhrada: po vyhodnocení přihlášek a potvrzení místa dostanete e-mail s instrukcemi pro platbu na účet STK; částku je možné vrátit při včasné a omluvě ze závažných důvodů vedoucímu kempu; pro zájemce je možné vystavit i fakturu od svazu na oddíl.

Doprava: na místo konání akce individuálně, domluvit se

Program: Dvoufázový trénink zaměřený především na výuku správné techniky běhu na lyžích, bruslení i klasiku. Jestli to jen trochu půjde, zařadíme i trénink LOB. O náplni jednotlivých tréninků rozhodneme až na místě podle podmínek. Některé tréninky mohou proběhnout i v Německu. Součástí programu budou běžecké rozcvičky s imitacemi běhu na lyžích a dalšími cviky na sílu, dynamiku a rovnováhu. Večerní program zahrnuje protahování, rozbory techniky, teorii a suchou přípravu na LOB, přednášky, mazání. Zařadíme také regeneraci v bazénu a sauně. Pokud se budou o víkendu 18.-19.12. konat hladké závody Pražského biatlonového klubu, tak si je v rámci kempu zajedeme

Nutné vybavení: lyže, hole, boty a vosky na klasiku i bruslení - pokud to bude jen trochu možné, budeme podstatnou část kempu trénovat klasiku a bez kompletního materiálu na klasiku nemá cenu na kemp jezdit; je potřeba mít i lyže na špatné sněhové podmínky (kameňáčky), budeme se snažit jezdit i na minimu sněhu; dále lyžařské posilovací gumy, mapník pro OB a plavky; při špatných sněhových podmínkách i hole na imitace (ideální délka pod ramenní jamky), kolečkové lyže (stačí jenom na bruslení) a hole s bodci na asfalt

Upozornění: Kemp se uskuteční bez ohledu na sněhové podmínky; pokud nebude možný trénink na sněhu, bude připraven náhradní lyžařský program – kolečkové lyže, imitace, běh, posilování

Samostatnost: Kemp je určen pro dorostence a juniory, výjimečně ročník 2008 s odpovídající fyzickou a mentální vyspělostí. Předpokládá se, že jde o pokročilé lyžaře, kteří ovládají bruslení i klasický styl a mají zkušenosti z LOB; program bude zaměřen na rozvoj těchto dovedností, nikoliv na výuku základů. Dále je předpokladem i samostatnost při tréninku (absolvování tréninkové jednotky podle pokynů, výběr vhodného oblečení, občerstvení atd.) a souvisejících aktivitách, včetně mazání lyží.

Přihlášky: Nejpozději do 24. 10. vyplněním všech požadovaných informací v této tabulce:

Přihlášky Božák 21

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1AsP5BeqOu45GEyZRpwj0cSZQEE8ZIYcgsIKA_NrqkV8/edit?usp=sharing

Členové RDJ a VD LOB vyplňují pouze jméno a registračku.

Výběr účastníků: Vyhodnocení přihlášek provedeme v týdnu po 25. 10. tak, že (i) vybraní účastníci dostanou e-mail s výzvou k úhradě ceny kempu (záloha) a (ii) v tabulce označíme vybrané zeleně a případné náhradníky žlutě, resp. nevybrané červeně.

Výběr bude proveden s podle následujících kritérií, čas přihlášky zapsané v termínu nehraje roli:

1. Členové RDJ a VD LOB
2. Svěřenci trenérů zajišťujících soustředění
3. Účastníci testů LOB <https://oris.orientacnisporty.cz/Zavod?id=6671>, které jsou otevřené pro všechny r. 2007 a starší
4. Členové RDJ OB a MTBO
5. Aktivní LOBáci (v roce 2021 absolvovali některý ze závodů žebříčku LOB, popř. absolvovali alespoň 4 závody v r. 2020 a závody 2021 nemohli jet ze zdravotních důvodů)
6. Ostatní podle lyžařské úrovně a zájmu o LOB

Kontakty:

Vedoucí kempu: Václav Zakouřil, vaclav.zakouril@o2.cz, tel. 720 705 293

Lyžařské vybavení: Zdeněk (Kazboš) Zikmund, kazbos@mybox.cz, tel. 603 911 723