

# STK LOB 2024 – Kořenov 28. 1. - 2. 2. 2024

## ROZPIS

**Místo:** Penzion Kořenov 10, 468 49 Kořenov, <https://www.korenov10.cz/>,  
<https://en.mapy.cz/s/henuvacapu>

**Účastníci:** věkové rozmezí 14–18 let (ročníky 2006-2010). Kemp je určen pro děti s odpovídající fyzickou a mentální vyspělostí. Předpokládá se, že jde o pokročilé lyžaře, kteří mají zkušenosti a zájem o 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.

**Kapacita:** minimálně 30, maximálně 35 účastníků

**Program:** každý den (pokud dovolí podmínky) alespoň jeden LOB trénink, nejlépe dva. Případně druhá fáze bude mít podobu volného ježdění (skate nebo klasika), běhu, posilování, protahování nebo výletu.

**Vybavení:** boty, lyže a hole na bruslení (volitelně i na klasickou techniku), mapník na LOB, vosky, parafíny, případně kopyto a žehlička na mazání. **O lyže se stará každý sam!**

**Cena:** 4.000,- Kč (ubytování s plnou penzí, připravené LOB tréninky, rozbor tréninků, doprava během kempu).

**Přihlášky: do pondělí 8. 1. 2024** vyplněním přihláškového [formuláře](#)

**Výběr účastníků:** bude proveden do **14. 1. 2024** tak, že v tabulce budou označeni barevně: modrá - členové VD (automatická účast), zelená - potvrzená účast, žlutá - náhradník, červená - bohužel není místo, bílá - ještě řešíme. Konečné slovo k výběru bude mít Václav Zakouřil ml. (trenér JRD a VD LOB). Kritéria výběru, čas přihlášky zapsané v termínu nehraje roli:

1. Členové VD LOB
2. Svěřenci trenérů zajišťujících soustředění
3. Aktivní LOBáci r. 2010 (v roce 2022/23 absolvovali závody žebříčku LOB)
4. Aktivní LOBáci r. 2006-2009
5. Ostatní podle lyžařské úrovně a zájmu o LOB

**Úhrada:** po vyhodnocení přihlášek a potvrzení místa jednou ze 2 variant: (a) převodem na účet 1045957011/3030 (do zprávy pro příjemce uveďte "STK LOB" a jméno + příjmení), a to nejpozději do začátku kempu; příjmový doklad v tomto případě nedostanete, nebo (b) fakturou od svazu po skončení akce (jedna na oddíl); variantu platby uveďte v přihlášce.

**Storno:** Přihláška na kemp je závazná při včasné a omluvě vedoucímu kempu ze závažných důvodů nebude cena účtována, pokud uvolněné místo obsadí vybraný náhradník. Jinak bude účtována poměrná část ceny podle podmínek ubytovatele.

**Doprava:** dopravu na místo kempu a zpět si zajišťují účastníci sami s podporou trenérů, rodičů či kamarádů, a to na svoje náklady. Domluvte se prosím s ostatními účastníky kempu na optimalizaci dopravy.

**Upozornění:** Kemp se uskuteční bez ohledu na sněhové podmínky; pokud nebude možný trénink na sněhu, bude připraven náhradní program.

**Jiné:** je v plánu některé LOB tréninky nabídnout všem, kdo bude mít zájem. Podrobnější info bude v průběhu ledna.

**Kontakty:**

Vedoucí kempu: Robert Heczko, 602 109 190, robert.heczko@gmail.com

Konzultant, trenér: Václav Zakouřil, Jan Pecka

Stavitel tratí, odborná výpomoc: Petr Mareček

Robert Heczko, 19. 12. 2023