

STK Jakuszyce/Harrachov 2019 – pokyny a požadované vybavení

Místo: Jakuszyce, Harrachov

Ubytování: A) Penzion na Mýtinách, Mýtiny 333, 512 46 Harrachov
B) Gościniec Leśniczówka, Jakuszyce 1, 58-580 Szklarska Poręba, Polsko

Rozdělení účastníků na jednotlivé ubytování bude zveřejněno 2 dny před akcí s ohledem na sněhové podmínky a případné odhlášky.

Termíny: **1) 2.-7. 1. 2020 (čtvrtek–úterý)**

zahájení kempu ve čtvrtek 2. 1. ve 13:15 (odchod na první trénink ve 13:50),
ukončení v úterý 7. 1. ve 13:00

Ambasadoři: Petr Horvát, Johanka Šimková

Pomocní ambasadoři: Rozálie Kuchařová, Lukáš Richtr, Kateřina Černá

Dozor, řidiči: Čečková, Jílek, Petruš, Fišer

2) 7.-12. 1. 2020 (úterý–neděle)

zahájení kempu v úterý 7. 1. ve 13:15 (odchod na první trénink ve 13:50),
ukončení v neděli 7. 1. ve 13:00 (nebo odjezdem na závody)

Ambasadoři: Petr Horvát, Johanka Šimková, Ondřej Hlaváč

Pomocní ambasadoři: Tereza Chrástová, Anežka Hlaváčová, Matyáš Štregl

Dozor, řidiči: Kovalčík, Mišek, Lošťáková

Účastníci: věkové rozmezí 14-18 let (pokročilí lyžaři), přihlašování na akci bylo ukončeno,
aktuální seznam vybraných účastníků je zveřejněn na [webu STK](#)

Cena: 700,-/noc (ubytování s plnou penzí, připravené mapové tréninky, najeté stopy,
rozbor tréninků s ambasadory), tj. 3.500,- za pobyt (po příspěvku ČSOS **3000,-**)

Záloha: 2500,- Kč musí každý zaplatit před začátkem kempu na č. účtu 2301689111/2010.
V případě, že se účastník ze závažných důvodů nemůže akce zúčastnit, je povinen o
této skutečnosti co nejdříve informovat koordinátora projektu Jana Petrželu na e-
mail j.petrzela@seznam.cz nebo na tel. 720 454 545

Doplatek při příjezdu: 500,- v hotovosti

Doprava: na místo konání akce individuálně

během kempu budou účastníci ubytování v Harrachově na většinu tréninků dojíždět
vlakem z Harrachova do Jakuszyc (10 min jízdy), podle sněhových podmínek na
některé tréninky odchod od chaty, případně kombinace 1 cesta vlakem, 1 cesta na
lyžích (7 km na vyjetí)

Strava: zajištěna plná penze, začíná se vždy večeří a končí obědem

Program: LOB tréninky se zaměřením na správnou techniku navigace, lyžařský trénink se
zaměřením na techniku bruslení, protahování, posilování, nácvik mazání lyží, rozbor
LOB tréninků s ambasadory, mapová teorie, rozdělení do skupin podle věku a
výkonnosti



Nutné vybavení:

lyže na bruslení (ideálně 1 lepší a jeden horší pár lyží),
hole na bruslení (ideální výška při stání na lyžích po bradu),
boty na bruslení,
mapník pro LOB, GPS hodinky, hole na imitace (v případě nedostatku sněhu, ideální délka pod ramenní jamky), posilovací gumy, vosky (parafíny na skluz)

Na mazání lyží bude k dispozici základní vybavení (mazací stolice, žehlička). Vzhledem k velkému počtu účastníků se však doporučuje domluvit se ve skupinkách na vlastní stolici a žehliče, abyste nemuseli dlouho čekat. Vosky si bere každý vlastní.

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

Upozornění pro první termín: pokud to podmínky dovolí, součástí kempu bude 3. 1. odpoledne účast na měřeném LOB tréninku, který bude sloužit jako nominační závod na ZODM pro Prahu, Středočeský, Královéhradecký a Liberecký kraj. Zájemci o nominaci na ZODM z těchto krajů se musí přihlásit přes [ORIS](#). Ostatní pojedou trénink mimo startovku bez čipu. Nominačky v sobotu dopoledne pokračují hladkým závodem nejspíše na Benecku. Tento závod součástí kempu nebude, ale zájemcům nebude bráněno se závodů účastnit, budou si však muset zajistit vlastní dopravu.

Upozornění pro druhý termín: součástí kempu bude i účast na závodech ČP LOB v Rejdicích (sprint, štafety, klasika). Všichni účastníci jsou povinni se do 5. 1. přihlásit na závody přes ORIS. V případě, že někdo nemá štafetu, informujte mě o tom přes e-mail j.petrzela@seznam.cz, vytvoříme ze zbylých účastníků štafety mimo soutěž. Pokud někdo z účastníků preferuje z důvodu dopravy a mazání lyží ubytování na víkendové závody se svým oddílem, informujte mě o tom co nejdříve, abychom uvolněné kapacity mohli nabídnout dalším zájemcům.

Koordinátor projektu: Jan Petrzela, j.petrzela@seznam.cz, 720454545