

TERMÍN:

- 16. -21. 5. 2017
- Příjezd v úterý 16. 5. odpoledne/večer, odjezd v neděli 21. 5. ráno

MÍSTO:

- Niedernsill – penzion Haus Gassner (www.hausgassner.at)
- Oblast Kaprun – Zell am See
- Niedernsill leží v nadm. výšce 780m, uprostřed údolí ohraničené ze západu Krimmlem (známé vodopády) a z východu Zell am See a jeho jezerem. Na jihu a severu je údolí ohraničeno zhruba 2000m vysokými horami, za kterými se na jihu ční vrcholky až do výše 3000m, které se dají za dobrých klimatických podmínek i přeběhnout.

KAPACITA:

- Maximální počet - 35 osob
- Minimální počet - 25 osob

ZAMĚŘENÍ KEMPU:

- Kompletní rozvoj trail runningového běžce – běh v terénu, technika běhu, rozvoj síly i rychlosti, kompenzační cvičení pro běžce, strečink, přednášky z trail runningového prostředí
Pro inspiraci ukázka programu listopadového [kempu v Krkonoších](#)

FOOD:

- Vařit pro vás bude opět Ivan Rybařík a jeho ČISTÝ SPORT!
Po velkém úspěchu na našem TRAILCAMPu v Krkonoších se opět můžete těšit na zdravou, chutnou a vyváženou plnou penzi, která bude sestavená speciálně pro běžce. Z větší části vege тариánská/veganská strava, doplněná o rybí a krůtí maso. Ale nebojte se nic, po našich zkušenostech si ani jeden „masožrout“ nestěžoval :)
- Pro inspiraci ukázka, jak jsme si jedli v listopadu na [kempu v Krkonoších](#).

FYZIO:

- Kompenzační, posilovací, uvolňovací a rozvojová cvičení za odborného dohledu od fyzioterapeutů z TVOJEFORMA.cz
- K dispozici budou masážní a regenerační přístroje COMPEX
- K dispozici bude také infra sauna
- Možnost masáží a uvolňovacích cviků po domluvě s fyzioterapeutem

- Vše samozřejmě bezplatně!

DOPRAVA:

- Po vlastní ose (spolujízda s kamarády)
- Parkování zajištěno ZDARMA u penzionu Haus Gassner

V CENĚ KEMPU:

- 5x noc v pokojích či apartmánech penzionu Haus Gassner*** – každý pokoj s vlastní sprchou/WC, Wi-Fi, kabelovou televizí a balkónem!
- 4x plná penze ve spolupráci s projektem ČISTÝ SPORT
- 4 plné dny běžeckých lekcí a výběhů pod vedením špičky českého skyrunningu (Zdenda Kříž, Milan Janata)
- Kompletní fyziio zajištění akce
- Rozbor techniky běhu
- Testování běžecké obuvi, holí a doplňků
- Přednášky a povídání s TOP běžci

TESTOVÁNÍ BĚŽECKÉHO VYBAVENÍ:

- testování holí LEKI
- testování běžecké obuvi a vybraných doplňků SALMING
- testování doplňků stravy CHIMPANZEE

PŘEDNÁŠKY / PROMÍTÁNÍ / DISKUZE / VÍNKO:

- Každý večer budou ve společenské místnosti probíhat odborné „přednášky“ od našich lektorů (Ivan Rybařík, Robert Kleiner, Lenka Prokešová) na téma strava, moderní regenerace, zvyšování výkonnosti, tréninku na dálku, moderní výživy vytrvalostních sportovců, funkčního strečinku, fyziologie, rehabilitace a tréninku po úrazech, funkční anatomie atd.
- Bude zde probíhat i povídání a promítání od našich ambasadorů ze světových skyrunningových závodů od Vertical kilometru až po 100miles
- ...oblastí a oborů je celá řada, proto ten, kdo se bude chtít něco nového dozvědět, tak si přijde na své!
- ... a samozřejmě volná zábava a doplnění tekutin:) UNITED BRANDS přislíbilo koštování kvalitních vín a nějaké zásoby pívka a vínka taky dovezeme :)

DÁREČKY? BUDOU!:)

- Každý běžec dostane originální TRAILCAMPS tričko, dobroty od CHIMPANZEE, originál buffík (v jednání:), malý dárek od LAWI a bude určitě prémiová losovačka o - a to se nechte překvapit!:)
- Možnost zakoupit si produkty našich partnerů za TRAILCAMPS cenu (bude upřesněno)
- Možnost zakoupit si oficiální merchandize JEŠTĚD SkyRace (bude upřesněno)

DALŠÍ MOŽNÉ AKTIVITY:

- Rafting a canyoning pod vedením certifikovaného průvodce (vlastní náklady)
- Bazén + termály + saunový svět v nedalekém Kaprunu (vlastní náklady)
- Vyjížd'ky na kole (vlastní náklady)

CENA:

- 7.990,- Kč

PLATBA:

- Předregistrovaní klienti mají přednostní právo uhradit částku za kemp do 3. 3. 2017
- Poté (v případě, že kapacita 35 osob nebude naplněna) budou registrace volně k dispozici pro veřejnost
- Pakliže bude kapacita kempu překročena (více jak 35 osob), přednost mají ti klienti, kteří se registrovali dříve

Věřím, že jsme většině z vás odpověděli na vaše případné dotazy.

A pokud ne, tak neváhejte komentovat, psát, ptát se (kontakt viz. níže) - protože budeme moc rádi, když pochopíte cestu [TRAILCAMPS](#) a vydáte se na ni společně s námi!

At' už jsi holka nebo kluk, úplný začátečník nebo zkušený skyrunner, mladý nebo letý zkušenější! Na všechny se těšíme!



Honza Dušánek
RACE DIRECTOR
806 605 246
honza@jestedstyles.cz
www.jestedstyles.cz