

## STK únor 2023 – Kořenov

V únoru 2023 proběhne ve dvou termínech (neděle–pátek) kemp zaměřený na rozvoj správné techniky navigace a specifických dovedností důležitých pro LOB. Účastníci budou mít možnost trénovat pod dohledem ambasadorů z řad dospělé či juniorské reprezentace LOB. Ti s nimi budou rovněž analyzovat tréninky, učit je správné mapové i lyžařské LOB technice a předávat zkušenosti.

Kempy jsou vhodné pro pokročilejší lyžaře, kteří mají zkušenosti s LOB. Vybrali jsme lokalitu Kořenova a okolí (Štěpánka – mapa Bílá skála), kde předpokládáme, že ve druhé půlce února bude dostatek sněhu. Ke strojově upravovaným stopám (rolbou takřka denně) budeme najíždět i skútrovky tak, aby byl terén/sít stop co možná nejvhodnější pro tréninky LOB.

### 2 termíny STK na výběr:

STK proběhne ve 2 termínech (turnusech), začátek vždy v 15:00, odjezd po snídani do 10:00 hod, zkrácený termín není možný:

**1. termín: 12. 2. – 17. 2. 2023 (5 nocí, neděle–pátek)**

**2. termín: 19. 2. – 24. 2. 2023 (5 nocí, neděle–pátek)**

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

**Účastníci:** věkové rozmezí 14–18 let (ročníky 2005–2009)

**Kapacita:** minimálně 25 účastníků na každý termín + max. 5 míst pro ambasadorů, trenéry a rodiče

**Program:** každý den (pokud dovolí podmínky) alespoň 1 mapový LOB trénink, druhá fáze bude mít podobu volného ježdění s důrazem na techniku lyžování (pro zájemce možné zvolit i klasiku), 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

**Odpovědná osoba:** Robert Heczko

**Cena:** 4.200, za pobyt – v ceně je ubytování s plnou penzí, připravené mapové tréninky, najeté stopy, rozbor tréninků s ambasadorů, doprava během kempu

**Přihlášky:** vyplněním přihláškového formuláře do **31. 1. 2023 nebo do naplnění kapacity (30 osob):**

- **1. TURNUS** 12. - 17. 2. přihláškový formulář [ZDE](#)
- **2. TURNUS** 19. - 24. 2. přihláškový formulář [ZDE](#)

**Kritéria výběru:** Při větším počtu zájemců, než je kapacita ubytování, budou na kempy vybráni zájemci s přihlédnutím k zapojení trenérů do organizace kempů.



**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.

**Mazání lyží:** Bude k dispozici několik žehliček a kopyt na mazání. Účastníci si musí opatřit vlastní vosky a parafíny. Vlastní žehličku a kopyto doporučujeme z kapacitních důvodů. V případě potřeby bude k dispozici asistence s mazáním lyží (je potřeba řešit individuálně na kempu s trenéry nebo zkušenějšími účastníky).

V případě jakýchkoliv dotazů mě neváhejte kontaktovat na e-mail [robert.heczko@gmail.com](mailto:robert.heczko@gmail.com) nebo telefonicky na čísle 602 109 190

Robert Heczko, koordinátor projektu, 3. 1. 2023