



# JESIENNY, BIEGOWY OBÓZ TRENINGOWY

10-14 listopada 2010

**Gość specjalny: AGNIESZKA GORTEL**  
**aktualna Mistrzyni Polski**

Fundacja Silesia Pro Active zaprasza na jesienne czterodniowe spotkanie biegowe, które odbędzie się w Rytrze, w uroczej Dolinie Roztoki w oddalonym od zgiełku zakątku Beskidu Sądeckiego. „Jantar- Spa & Welles” zapewni uczestnikom sportową, kameralną i rodzinną atmosferę.

## Informacje organizacyjne:

- ▶ uczestnicy będą zakwaterowani w hotelu: Jantar-Gościniec Ryterski [www.goscinietryterski.pl](http://www.goscinietryterski.pl)
- ▶ posiłki będą obejmować śniadanie, obiad i kolację
- ▶ w ramach opłaty za udział każdy z uczestników otrzymuje dwa Vouchery na pobyt w mokrej części SPA (sauna rzymska, fińska, jacuzzi) do wykorzystania w trakcie trwania spotkania
- ▶ uczestnicy mają możliwość nieodpłatnego korzystania z siłowni w trakcie pobytu
- ▶ ośrodek dysponuje kompleksem SPA (masaż wodny, klasyczny, zabiegi pielęgnacyjne, relaksacyjne, odchudzające) do korzystania za dodatkową opłatą
- ▶ nad uczestnikami obozu opiekę sprawują wykwalifikowani trenerzy
- ▶ w celu zindywidualizowania zajęć odbywanych w czasie spotkania każdy z uczestników wypełni formularz ułatwiający przygotowanie treningów
- ▶ w czasie turnusu uczestnicy będą uczestniczyć w zajęciach praktycznych (treningi biegowe, siłowe i sprawnościowe) oraz teoretycznych (wykłady)
- ▶ pod koniec spotkania dla każdego uczestnika zostanie opracowany plan treningowy na okres po obozie, uwzględniający w nim zdobytą wiedzę i poziom wytrenowania
- ▶ uczestnicy obozu są objęci ubezpieczeniem od następstw nieszczęśliwych wypadków
- ▶ przy ośrodku znajduje się bezpłatny parking dla gości

Organizator:



Partnerzy:



Obóz zaczyna się od kolacji o godz. 18.00 w dniu 10.11.2010 i kończy się obiadem o godz. 13.00 w dniu zakończenia zgrupowania tj. 14.11.2010.

**Przykładowy rozkład zajęć w ciągu dnia:**

**7:00 – rozruch**

**8:00 – śniadanie**

**10:30 – trening główny**

**13:00 – obiad**

**16:30 – trening popołudniowy (techniczno-sprawnościowy)**

**18:30 – kolacja**

**20:00 – zajęcia teoretyczne**

*Uwaga – powyższy rozkład ma jedynie charakter orientacyjny i może zmieniać się w zależności od decyzji trenerów oraz życzeń uczestników.*

**Koszt udziału w turnusie wynosi 690 złotych od osoby.**

Opłata ta nie obejmuje :

- kosztów dojazdu na obóz
- kosztów parkingu (15 zł za dobę na terenie strzeżonego parkingu hotelowego; obok hotelu znajduje się również parking bezpłatny, niestrzeżony)

Dzieci do lat 4 - bezpłatnie i bez świadczeń (można wykupić 1/2 porcji wyżywienia - 30,00 za dzień); dzieci 5-9 lat – dopłata 55,00 zł

**Zaliczkę w wysokości 150 zł należy wpłacić do 15 października 2010 na rachunek bankowy fundacji Silesia Pro Active:**

**90 2490 0005 0000 4600 2169 3147**

*(z dopiskiem – „Jesienny obóz treningowy”)*

**Zgłoszenia należy nadsyłać na adres:**

**katarzyna.smolik@silesiaproactive.pl**

**kontakt: Katarzyna Smolik, tel. +48 601 937 121**

**Zajęcia prowadzi będą:**

- ✓ **Agnieszka Gortel**, aktualna Mistrzyni Polski w półmaratonie (2010); czołowa polska biegaczka długodystansowa,
  - ✓ **Bohdan Witwicki**, trener lekkiej atletyki, maratończyk
  - ✓ **Krzysztof Mizera**, Olimpiakos – Centrum Badań Wydolnościowych Planowania Diety i Treningu, fizjolog sportowy, doradca żywieniowy, doktorant AWF Kraków
  - ✓ **Katarzyna Smolik**, biegaczka, organizator biegów ulicznych: Silesia Marathon, Silesia Eco Run, Półmaraton Katowice
- oraz doświadczeni specjaliści od lat związani z biegami.

