

## DENNÝ TÁBOR ZAMERANÝ NA VŠEOBECNÝ ROZVOJ CYKLISTICKÝCH ZRUČNOSTÍ



### KEDY:

6.7 - 10.7.2020

### KDE:

Športový areál, Alejová ulica, Košice. Vybrané dni navštívime rôzne lokality v Košiciach a blízkom okolí.



### PRE KOHO:

Deti od 9 do 14 rokov (maximálne 10 detí)

### STRAVA:

Deti majú zabezpečený obed v reštaurácii blízkeho obchodného centra a čistú minerálnu vodu. Deti majú možnosť v areáli športoviska si dokúpiť pitie a sladkosť po dohode s trénerom.

### REŽIM TÁBORA:

- Príchod od 7,30 do 8,30
- Príprava na dopoludňajší tréning: vysvetlenie, ukážky, eliminácia chýb
- Dopoludňajší tréning 2h pod dozorom certifikovaného trénera pre oblasť cyklistiky.
- Obed a oddych (deti si môžu zahrať ping-pong, stolný futbal, šípky)
- Popoludňajší tréning 2h pod dozorom certifikovaného trénera a hosťom tábora. Každý deň privítame iného hosťa z vybranej cyklistickej komunity v Košiciach napr. *CAV crew*, *Enjoy-the-Ride*, *Košické cyklotraily - KECY*.
- Odovzdanie rodičom od 16,00 do 17,00

### PREDPOKLADY:

Všetky skupiny povinná prilba. Voliteľne chránič lakt'ov a kolien, holene.

Vlastný bicykel najlepšie MTB.

Samostatná jazda na bicykli cez drobné prekážky v teréne a schopnosť jazdiť viac ako hodinu plynule vrátane miernych kopcov. Tábor nie je vhodný pre úplných začiatok.

## POPIS:

Tábor je zameraný na všestranný rozvoj cyklistických zručností, ako je zvládanie prekážok, skokov, malých freestyle trikov. Nastolená atmosféra bude priateľská, nie súťaživá. Vysvetlené budú základy rozvoja kondičnej prípravy a životosprávy. Vysvetlené budú jednoduché opravy bicyklov a správanie sa na ceste, v lese a tiež základy prvej pomoci a ošetrovania drobných zranení.

V prípade krátkodobého zlého počasia navštívime blízku Jump Arénu(za doplatok), v prípade dlhodobého zlého počasia (viac dní) bude pripravený náhradný program, zameraný na rozvoj kondície, zvládanie pádov.

Navštívime podľa počasia Dirtpark Drábová, bikepark Červený breh, prejdeme si niekoľko trailov a jeden deň si spravíme XC výlet.

Presný program bude zverejnený v prvý deň tábora.

## CENA:

90 Eur – vrátane stravy, pitného režimu, akreditovaného trénera a vstupu do športovísk.

## KONTAKT

V prípade záujmu nás kontaktuje mailom alebo telefonicky.

[info@enjoytheride.sk](mailto:info@enjoytheride.sk)

0905 673400, 0917 402524