

Obozy biegowe w Żaganiu - jesień 2012?

Autor: Tomasz Hucał - 08/12/2012 17:19

Witajcie Biegacze! Niesiony sukcesem pierwszego obozu biegowego w Żaganiu, tak myślę, by zorganizować kolejne turnusy jeszcze w tym roku. W grę wchodziłyby dwie opcje:

1. Obóz biegowy siedmiodniowy, oparty na pomysłe obozu, który właśnie zakończyliśmy. Nastąpiłaby tylko lekka modyfikacja treningów, tzn. jeden dzień więcej nartorolek, kosztem roweru. Cena, wyżywienie, pozostałe opcje treningowe bez zmian!

Termin: 29 września-6 października.

2. Obóz weekendowy. Przyjazd w piątek wieczorem, zaczynamy wieczorem integracyjnym połączonym z kolacją. W sobotę dwa treningi - rano nartorolki i popołudniu siłownia plus odnowa biologiczna na basenie. Wieczorem wykład teoretyczny. W niedzielę rano nartorolki, po obiedzie spotkanie podsumowujące i opcjonalnie basen przed wyjazdem.

Dostępne terminy: 28-30 września, 12-14 października.

Wrzucam temat już teraz, żeby wyznaczyć jeden termin i ustalić go z trenerami (skład trenerski się nie zmienia).

Ze względów noclegowych jesteśmy w stanie przyjąć maksymalnie grupę 26 osób nocujących, dodatkowo możemy przyjąć osoby dochodzące!

Bardzo proszę o wpisywanie się w tym wątku osób zainteresowanych z podaniem opcji i terminu, którym jesteście zainteresowani. Jeżeli znajdzie się grupa minimum 15 osób na daną opcję - robimy kolejny obóz!

=====

Odp: Obozy biegowe w Żaganiu - jesień 2012?

Autor: SlawekPS - 08/13/2012 15:48

Bardziej pasuje mi październik. ☺

=====

Odp: Obozy biegowe w Żaganiu - jesień 2012?

Autor: Tomasz Hucał - 08/14/2012 13:04

A więc zrobiłem wstępne wyliczenia, jeszcze tylko w tym tygodniu zerknę na rezerwacje hotelu, porozmawiam z trenerami i od przyszłego tygodnia mogę startować z zapisami, jak oczywiście będą chętni:)

A więc najpierw plan, a poniżej ceny:)

BIEGOWY OBÓZ WEEKENDOWY - PROGRAM

Planowane terminy: 28-30 września, 12-14 października, Arena Żagań

PIĄTEK

14.00-18.00 przyjazd

19.00 spotkanie organizacyjne

20.00 - 23.00 wieczór integracyjny na kręgielni połączony z kolacją

SOBOTA

8.00 rozruch

8.30 śniadanie

10.00 – 12.00 nartorolki

13.00 obiad

15.30 – 17.30 siłownia + fitness + basen

18.00 kolacja

19.30 zajęcia teoretyczne – trening, odżywianie itp.

NIEDZIELA

8.00 rozruch

8.30 śniadanie

10.00 – 12.00 nartorolki

13.00 obiad

13.45 spotkanie podsumowujące

15.00 basen

16.30 wyjazd

CENNIK

Osoba trenująca – 450 zł

Uczestnik pierwszego letniego obozu – 400 zł

Osoba dochodząca (cena bez wyżywienia i noclegu) – 300 zł

Uczestnik pierwszego letniego obozu, osoba dochodząca (cena bez wyżywienia i noclegu) – 270 zł

Osoba towarzysząca (nocleg, wyżywienie, wstęp na basen) – 200 zł

I so. Wy na to? 🙄
Rabaty dla osób - uczestników pierwszego obozu to specjalna nagroda ode mnie za odwagę i przyjazd do nas, gdy wielu rezygnowało!

=====

Odp: Obozy biegowe w Żaganiu - jesień 2012?

Autor: mlodaszopka - 08/14/2012 18:23

Hej Tomek!

Jak pisałam wcześniej, ja baaardzo chętnie. Możesz mnie już wpisać na listę.

A ten rabat, powiem Ci, to ogromnie miła niespodzianka 🙄

Pozdrawiam ciepło 🙄

=====

Odp: Obozy biegowe w Żaganiu - jesień 2012?

Autor: Tomasz Hucal - 08/14/2012 19:08

Bo pionierów i to takich pionierów trzeba nagradzać! Za odwagę, za determinację i za świetny nastrój:)
Więc nagradzam... Zapisy zacznę oficjalnie od przyszłego tygodnia, ale już Cię zapisuję! I pozdrawiam serdecznie, od Oli także:)

Odp: Obozy biegowe w Żaganiu - jesień 2012?

Autor: galu - 08/14/2012 22:32

BĘDĄ ZMIANY W PRZEBIEGU TRENINGÓW WEEKENDOWYCH 🟡

=====

Odp: Obozy biegowe w Żaganiu - jesień 2012?

Autor: Tomasz Hucal - 08/15/2012 07:44

Panie trenerze, ale ja przecież napisałem, że to tylko przykładowy plan dla rozeznania tematu:)
Ostateczny i tak Wy układacie:)

=====