

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: mlodaszopka - 08/16/2012 08:45

Jak będziecie wprowadzać zmiany do planu, proszę pamiętać o tańcach .
Gospodarz baru "pod 8" na pewno się przychyli i pomoże w organizacji .

Uściski dla Małej Czarnej 

Odp: Obozy biegowe w Żaganiu - jesień 2012?

Autor: SlawekPS - 08/16/2012 09:18

Tańce tak, ale tylko w butach narciarskich /zjazdowych/ 

=====

Odp: Obozy biegowe w Żaganiu - jesień 2012?

Autor: galu - 08/16/2012 10:20

Tańce poza planem w barze mlecznym pod 8 ☺

=====

Odp: Obozy biegowe w Żaganiu - jesień 2012?

Autor: Tomasz Hucal - 08/16/2012 10:25

Mamy już gotowy plan treningowy od trenerów, tak więc od poniedziałku ruszymy z zapisami na obóz z podaniem aktualnego cennika, terminów itp. W poniedziałek będzie news na portalu nabiegowkach.pl oraz na stronie Areny Żagań!

=====

Odp: Obozy biegowe w Żaganiu - jesień 2012?

Autor: SlawekPS - 08/16/2012 11:36

Czy jest możliwość pożyczania na ten krótki obóz treningowy większej ilości nartorolek do klasyka? No cóż, moje kolanka są po przejściach i zaczynam je już lekko "czuć". Zastanawiam się czy to od biegania czy od jazdy na skikach? Na razie odstawiam skiki aby sprawdzić, czy to one za bardzo nie obciążają mi stawów kolanowych. ☺

=====

Odp: Obozy biegowe w Żaganiu - jesień 2012?

Autor: Tomasz Hucal - 08/16/2012 11:50

Sławku znam ten ból i powiem, że to chyba "zasługa" biegania łyżwą i na skikach też... Cena uwaga i przy zabezpieczeniu sprzętu pomyślimy o rolkach do klasyka! A dokładny cennik i terminy mamy już dopracowane! Myślę, że do weekendu na portalu pojawi się info o jesiennych obozach:)

=====