

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: Tomasz Hucał - 09/28/2012 10:15

A właśnie o Tobie pomyślałem i miałem pisać maila, a Ty się odezwałaś, co za przyciąganie;P Już i tak piszę Ci maila z kilkoma pytaniami:)

=====

Odp: Obozy biegowe w Żaganiu - jesień 2012?

Autor: Tomasz Hucał - 10/13/2012 13:32

A więc pierwszy dzień obozu za nami, no i kawałek drugiego też:) Krótka relacja, bo dłuższa będzie w niedzielę wieczorem, albo w poniedziałek.

W piątek już tradycyjnie pograliśmy w kręgle, w sumie w turnieju wzięło udział 17 osób, bo dwie dojechały lub dojadą w sobotę:) Integracja okazała się udana. Dla niektórych była to pierwsza przygoda z kręglami, ale na nadgarstki nikt dziś nie narzekał.

W sobotę przed porannym rozruchem przestało padać, więc już było dobrze. Od 9.00 aż do teraz towarzyszy nam piękne słońce. Za nami już dwie godziny na nartorolkach! Poziom grupy naprawdę wysoki! Niektórzy śmigają tak, że trudno ich zauważyć;) Było kilka upadków, w tym mój, kiedy szorowałem kolanami po asfalcie, ale wszyscy generalnie mamy się dobrze!

Za godzinę drugi trening, a wieczorem analiza wideo naszych zmagañ z rolkami. No i pewnie ciąg dalszy integracji, szczególnie, że wieczorem dojedzie szef "Baru pod Ósemką" choć na ten obóz został przeniesiony do "12" o czym jeszcze nie wie;)

Jak ktoś ma blisko, zapraszamy! Niedzielny trening o godz. 10.00 tam gdzie zawsze:)

=====

Odp: Obozy biegowe w Żaganiu - jesień 2012?

Autor: Michał Rolski - 10/13/2012 16:51

Czekamy na zdjęcia!

=====

Odp: Obozy biegowe w Żaganiu - jesień 2012?

Autor: Tomasz Hucał - 10/13/2012 17:23

Kilka wrzucę zaraz na Facebooka, a relacja i kolejne zdjęcia podeślę do Ciebie Michale z prośbą o umieszczenie na naszym portalu:)

=====

Odp: Obozy biegowe w Żaganiu - jesień 2012?

Autor: Tomasz Hucał - 10/13/2012 17:45

Fotki na fanpage'u Areny Żagań już wrzucone. Na razie 13, jutro będą kolejne:)

=====

Odp: Obozy biegowe w Żaganiu - jesień 2012?

Autor: Tomasz Hucał - 10/15/2012 22:31

Krótko i na temat - DZIĘKUJĘ!!!! Oczywiście uczestnikom, bo bez nich te obozy nie byłyby tak udane! Już zaczynam pracować nad projektami zimowymi, będziemy w kontakcie;)

=====