

Běžecký kemp Vrchlabí – ZRYCHLUJEME!!!

- TERMÍN:** **6. – 9. dubna 2017**
Příjezd ve čtvrtek odpoledne - večer, odjezd v neděli po obědě.
- MÍSTO:** **Vrchlabí – wellness hotel Gendorf (www.gendorf.cz)**
Krásný hotel v centru Vrchlabí, jen několik desítek metrů od obou vrchlabských parků. Ubytování ve tří a čtyřlůžkových prostorných pokojích s vlastním sociálním zařízením. Dvoulůžkový pokoj za malý příplatek.
- ZAMĚŘENÍ KEMPU:** **Trénink rychlosti**
Hlavní tréninky proběhnout na novém atletickém stadionu ve Vrchlabí. Prakticky i teoreticky se podíváme na základy a principy rychlostního tréninku, důležitého pro zlepšení na tratích od pětky až po maraton.
Odpoledne výběhy přírodou a večer příjemný relax ve wellness ;-)
Nezáleží, jakou máte výkonnost, důležité je **MÍT CHUŤ** trochu zamakat a dozvědět se něco nového. Jsme připravení jak na ambiciózní běžce tak na začínající závodníky a závodnice.
- CENA:** **4 490 Kč / osoba**
- STRAVOVÁNÍ:** **Polopenze + nedělní oběd**
Snídaně formou bufetu, k večeři výběr z několika jídel a salátový bar. Začátek ve čtvrtek společnou večeří, pátek a v sobotu snídaně + večeře. V neděli snídaně a oběd v ceně.
- REGENERACE:** **2x vstup do wellness v ceně kempu**, vířivka + sauna
Zarezervované časy: čtvrtek 17:30 – 19:30, sobota 18:00 – 22:00
Masáže za poplatek dle aktuální nabídky hotelu na viz. <http://gendorf.cz/cs/cenik-wellness> nutno zamluvit předem, jinak bez záruky
- DOPRAVA** Parkování možné přímo u hotelu **za poplatek**
60 Kč / noc venkovní stání, 120 Kč / noc garážové stání
Zdarma u partnerského hotelu U Zvonu vzdáleném cca 100 m

RUNNING CAMP ONDŘEJ FEJFAR

Ve spolupráci s **RUNGO.cz**

PŘIHLÁŠKY

Elektronicky na adrese info@ondrejfejfar.cz

Vždy uveďte počet osob a případná zdravotní omezení.

Jakmile od Vás obdržíme email s přihláškou, zašleme Vám bankovní údaje pro platbu zálohy. Záloha činí 2500 Kč.

Teprve uhrazením zálohy se přihláška stává závaznou!

Cena zahrnuje

3x ubytování ve tří a čtyřlůžkových pokojích v hotelu Gendorf
3x polopenze (v neděli oběd místo večeře), začátek čtvrteční večeří
2x vstup do wellness v rezervovaných časech (čtvrtek 17:30 – 19:30, sobota 18:00 – 22:00)
pronájem atletického stadionu ve Vrchlabí
4 tréninky vedené Petrem Soukupem a Ondřejem Fejfarem

Cena nezahrnuje

Páteční a sobotní oběd – každý řeší individuálně
Poplatek za parkování u hotelu – zdarma lze parkovat cca 100 m za hotelem U Zvonu

Příplatek za dvoulůžkový pokoj 400 Kč / pokoj (na vyžádání)

Pořadatel

Ing. Ondřej Fejfar

Adresa: Českých bratří 1002, 543 01 Vrchlabí

Telefon: +420 724 772 115

Email: info@ondrejfejfar.cz

Web: www.ondrejfejfar.cz

UPOZORNĚNÍ

Každý účastník kempu svou účastí potvrzuje zdravotní způsobilost a celého kempu se účastní na vlastní zodpovědnost. Za účastníky mladší osmnácti let ručí jejich zákonný zástupce.

Těšit se také můžete na soutěže o hodnotné ceny od partnerů kempu!

