



## KOKOSTEZKY DĚTSKÝ CYKLOKEMP 2019

Kemp je určen pro děti ve věku 10-14 let, které rádi jezdí na horském kole převážně v terénu. Jsou vítány děti, které s aktivní jízdou v terénu teprve začínají, ale i zkušenější kluci a holky, které se chtějí zlepšovat a naučit něco nového. Ubytování je po šesti (chlapci a děvčata zvlášť) v chatkách s toaletou a tekoucí pitnou vodou (společné sprchy v budově s restaurací). Na každý den máme připravený zajímavý program a během dne bude k dispozici dostatek pití a jídla z kvalitních surovin. Dětem vysvětlíme a ukážeme základy techniky, aby jízdou v terénu zvládali bezpečně a kolo si užívaly. Kromě jízdy na kole a výuky technických dovedností, budeme s dětmi dělat core cvičení na balančních podložkách, strečing, pěší výlety, hrát hry, navštívíme hrady Kokořín a Houska a budeme poznávat další krásy Kokořínska.

Dále ukážeme základní servis, správné nastavení kola a několik užitečných informací o anatomii a fyziologii v cyklistice, aby se děti s kolem sžili a rády a správně na něm jezdily.

### **Místo konání:**

ATC Kokořín, Kokořínský důl 60

### **Termín:**

25.8. – 30.8. 2019

Příjezd 25.8. 2019 odpoledne

Odjezd 30.8. 2019 dopoledne

### **Počet a věk účastníků:**

8 – 12 dětí ve věku 9-14 let

## REALIZAČNÍ TÝM:

### **Míša**

Michaela Pajkrtová – vedoucí kempu, bývalá závodnice maratonů, nyní aktivní trenérka (licence B) dětského cyklistického týmu. Má zkušenosti jak s horskou, tak silniční cyklistikou, občas triatlon a vyzkoušela také extrémní závod 1000mil.



### **Zuzka**

Zuzana Růžičková - vášnivá bajkerka, občasná silničářka, závodně hrála házenou a nyní aktivně pomáhá při organizování závodů, dětských kempů a tréninků dětí.



### **Kuba**

Jakub Skála – absolvent sportovního gymnázia, zakládající člen, instruktor a průvodce Kokostezek, absolvent kurzu Instruktor a průvodce terénní cyklistiky pořádaného Univerzitou Palackého v Olomouci



### **Honza**

Jan Měšťák - specialista na techniku jízdy na kole, instruktor a průvodce Kokostezek, aktivní účastník enduro závodů v Čechách i zahraničí, absolvent kurzu Instruktor a průvodce terénní cyklistiky pořádaného Univerzitou Palackého v Olomouci



Vybavení a věci s sebou:

- Kartička pojištěnce, informace o zdravotním stavu, souhlas rodičů s účastí na kurzu
- Kolo v dobrém technickém stavu, náhradní duše, láhev na kolo
- Přilba na kolo (povinná!!!), vhodná obuv na kolo podle typu pedálů
- Karimatka na cvičení, spacák (není nutný, ale je vhodný v případě chladného počasí)
- Dostatek oblečení na kolo do chladného i teplého počasí, oblečení do deště a pro pobyt v přírodě, pro volný čas (stejně tak obuv)
- Hygienické potřeby, obuv do sprchy, ručník

Ukázka denního programu

- 7:30 budíček
- 8:00 snídaně
- 9:00 – 12:00 dopolední program  
(cyklo výlet, jízda po trailech, výuka techniky, hry, pěší výlet...)
- 12:30 oběd
- Do 14:00 odpočinek
- 14:00 – 18:00 odpolední program  
(údržba kola, kompenzační cvičení, hry s kolem i bez... )
- 18:00 večeře + seznámení s programem na další den
- 19:00 – fyzioterapie, anatomie a fyziologie na kole, videoanalýza technických prvků...
- 21:30 Večerka

Program v jednotlivých dnech se může měnit v závislosti na počasí a pro jednotlivé skupiny dětí podle věku a výkonnosti.

#### **Platební podmínky:**

Cenu kempu - 9.900 Kč uhradte společně s odesláním přihlášky na číslo účtu 2700835083/2010. Zaplacením je potvrzena účast dítěte na kempu. Při zrušení účasti 15 dní před zahájením kempu je storno poplatek 50% ceny za kemp a při zrušení méně než 7 dní je storno poplatek v plné výši ceny kempu.