



Na obozie z MT-SPORT gwarantujemy:

- ✓ Codzienne zajęcia na nartach biegowych z doświadczonymi instruktorami
- ✓ Indywidualne podejście do każdej szkolonej osoby
- ✓ Najlepszą atmosferę obozową – opinia uczestników
- ✓ Niezapomniane wrażenia spędzone wśród „biegówkowej rodziny”



Zacznij nowy rok z przystupem:

Zacznij przygodę z biegówkami, popraw technikę, wpisz do biegówkowego CV nowe regiony, przygotuj się do zawodów i wystartuj w nich! Na naszym obozie przygotowaliśmy program z naciskiem na przyjemność, relaks i integrację - nie tylko sportową.

TERMIN:

27.01.2018 – 04.02.2018

REGION: Trasy biegowe - Dobbiaco/Toblach

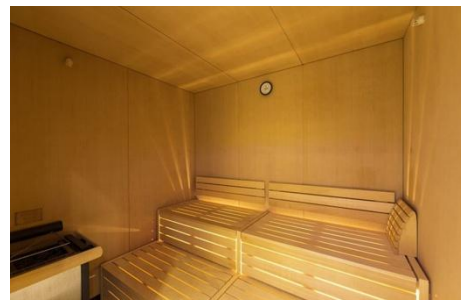
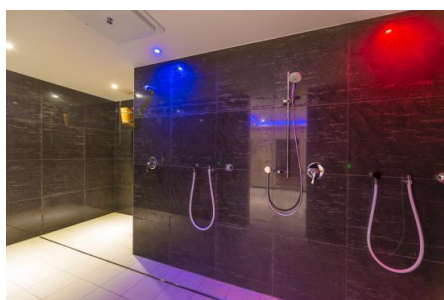
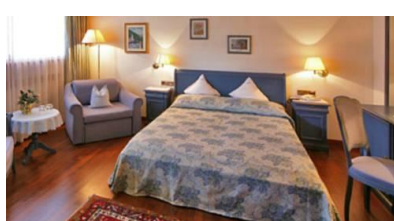
1800 kilometrów pierwszorzędných tras to solidna podstawa dobrej oferty narciarstwa klasycznego w Południowym Tyrolu. Wiele z nich należy do związku Dolomiti Nordicski, największej biegowej karuzeli w Europie. Rozmaitość tras tworzących ten narciarski raj pozwala dobrać je do oczekiwań i umiejętności. Znajdą się tu łatwe rodzinne trasy, wysokogórskie ze spektakularnym widokiem, a nawet takie oświetlone po zmierzchu. Jest w czym wybierać!

Jesteś zainteresowany ? Zapoznaj się z programem wyjazdu.

PROGRAM WYJAZDU - Dobbiaco/Toblach 27.01 – 04.02.2018

BAZA NOCLEGOWA:

Mieszkamy w *** hotelu - <https://www.tschurtschenthaler.com/>



NIE ZAPOMNIJ ZABRAĆ ZE SOBĄ:

- ✓ dowód osobisty lub paszport
- ✓ kartę ubezpieczenia EKUZ

EKWIPUNEK:

- ✓ narty do techniki klasycznej i dla chętnych do techniki łyżwowej,
- ✓ smary do nart, parafiny,
- ✓ buty do joggingu
- ✓ ubrania na różne warunki pogodowe, w tym na niskie temperatury
- ✓ okulary przeciwsłoneczne
- ✓ krem z filtrem
- ✓ strój kąpielowy
- ✓ latarki-czołówki
- ✓ plecaki „biegowe”
- ✓ pasy na napoje (nerki/bidony)
- ✓i dobry nastrój, osoby muzykujące – instrument

PROGRAM WYJAZDU - Dobbiaco/Toblach 27.01 – 04.02.2018

sobota 27-01	⤴ 19.00 – zbiórka, Kraków Dworzec PKP ⤴ 20.00 – wyjazd autokarem
niedziela 28-01	⤴ 11.00 - 13.00 - zakwaterowanie ⤴ 14.00 – lunch ⤴ 16.00 -18.00 - rozruch na nartach -Toblach Arena ⤴ 18.30 - obiadokolacja ⤴ 20.30 - spotkanie przy kominku
poniedziałek 29-01	⤴ 7.30 - rozruch poranny ⤴ 8.00 - śniadanie ⤴ 9.30 -12.30 - zajęcia z techniki - styl klasyczny + filmowanie - Toblach Arena ⤴ 12.30 -14.00 -lunch ⤴ 14.00 – 16.30 – wycieczka narciarska - Toblach Arena-Toblachersee ⤴ 18.30 - obiadokolacja ⤴ 20:00 - analiza video techniki biegu na nartach
wtorek 30-01	⤴ 7.30 - rozruch poranny ⤴ 8.00 – śniadanie ⤴ 9.00 – wyjazd do Sant Magdalena ⤴ 10.00 -12.00 - zajęcia nartach ⤴ 12.00 -13.00 – lunch ⤴ 13.00 - 17:30 - wycieczka narciarska - Sant Magdalena-Toblach ⤴ 18.30 - obiadokolacja ⤴ 20.00 - sauna
środa 31-01	⤴ 7.30 - rozruch poranny ⤴ 8.00 – śniadanie ⤴ 9.00 - wyjazd do Cortina D'Ampezzo ⤴ 10.30 -17.00 - wycieczka narciarska Cortina-Toblach ⤴ 13.00-14.00 - lunch ⤴ 18.30 - obiadokolacja ⤴ 20.00 - wieczór z gitarą
czwartek 01-02	⤴ 7.30- rozruch poranny ⤴ 8.00 – śniadanie ⤴ 9.00 - wyjazd do Prato Piazza, 2000 m n.p.m. ⤴ 10.30 -12.30-zajęcia-technika na podbiegach, techniki zjazdowe ⤴ 12.30 -13.30-lunch ⤴ 13.30 -17.30- wycieczka narciarska Prato Piazza-Toblach ⤴ 18.30 - obiadokolacja ⤴ 20:00 - sauna ⤴ 22.30-nocne Marki, Toblach Arena nocą
piątek 02-02	⤴ 7.30 - rozruch poranny ⤴ 8.00 - śniadanie ⤴ 9.00 – wyjazd Dolina Brags ⤴ 10.00-12.00 – zajęcia z techniki - styl klasyczny + filmowanie - Dolina Brags ⤴ 12.00 -13.00- lunch ⤴ 13.00 -17.30-wycieczka narciarska Dolina Brags - Toblach ⤴ 18.30 - obiadokolacja ⤴ 20.00 - spotkanie przy kominku, analiza video
sobota 03-02	⤴ 7.30 - rozruch poranny ⤴ 8.00 - śniadanie ⤴ 9.00 - 14.00-dla chętnych start w zawodach Visma Ski Classic TOBLACH-CORTINA D'AMPEZZO – 50 km ,pozostali-narty Toblach Arena oraz kibicowanie ⤴ 15.00 – obiad ⤴ 18.00 - wyjazd

Cena obozu : 2800 zł

W cenę obozu wliczone są opłaty za:

- ✓ przejazd autokarem
- ✓ noclegi
- ✓ śniadania, obiadokolacje
- ✓ szkolenie - opieka instruktorska
- ✓ szkolenie z serwisowania nart
- ✓ materiały foto-video z obozu
- ✓no i doborowe towarzystwo i super zabawa

Płatności, które należy ponieść we własnym zakresie:

- ✓ skipas + skibus – 30 € - za cały pobyt
- ✓ opłata klimatyczna miejscowa 2€/doba
- ✓ lunch'e
- ✓ Wypożyczenie sprzętu narciarskiego, serwisowanie nart
- ✓ dla osób startujących w „Visma Ski Classic TOBLACH-CORTINA” opłata startowa do końca grudnia 85 €. Po nowym roku 90 €.

JESTEŚ ZAINTEROSOWANY? - ZADZWOŃ – TEL + 48 691 469 007
LUB NAPISZ – mt-rytro@o2.pl

Baza hotelowa : https://www.tschurtschenthaler.com/ Biegamy: http://www.nordicarena-toblach.it/en/cross-country/ http://www.dolomitinordicski.com/en/home.html Startujemy: http://www.dobbiacocortina.org/en/the-race/info/	Organizator: MT-SPORT MAREK TOKARCZYK ul. B.Śmiałego 7/11 58-100, Świdnica NIP : 734-184-52-74 tel.: +48 691 469 007 e-mail.: mt-rytro@o2.pl numer konta : 84 1090 2369 0000 0001 2362 6950
---	---