



Obóz narciarski 31.05-6 czerwca

Dolina Zillertal – Lodowiec Hintertux w Austrii

Zillertal, znana jako "*dolina tysiąca możliwości*".

Lodowiec Hintertux to jedyny całoroczny ośrodek narciarski w Austrii. Dzięki doskonałym warunkom śniegowym, można tu trenować na nartach i snowboardzie przez cały rok. Hintertux oferuje ponad **60 km tras narciarskich**, w tym trasy o różnym stopniu trudności, od łatwych po bardzo trudne.

Infrastruktura sportowa w Hintertux jest doskonale rozwinięta. Znajdziesz tu nowoczesne wyciągi narciarskie, trasy biegowe, a także liczne szlaki turystyczne. Dla miłośników wspinaczki dostępne są różnorodne trasy wspinaczkowe, a dla rowerzystów - malownicze trasy rowerowe. Po intensywnym dniu na stoku, **relaks w jednym z licznych spa i wellness** będzie idealnym zakończeniem dnia.

Przyjedź z nami do Zillertal i Hintertux, aby doświadczyć niezapomnianych przygód i **poprawić swoją kondycję** w otoczeniu zapierających dech w piersiach alpejskich krajobrazów!



Organizacja treningu

Treningi narciarskie odbywają się w co najmniej dwóch grupach zaawansowania, do każdej grupy przeznaczony jest **oddzielny trener**. Sesja narciarska każdego dnia podzielona jest na dwie części. Pierwsza część opiera się na doskonaleniu techniki poprzez specjalne ćwiczenia pod okiem trenera tzw. zadaniówka.

W drugiej części w zależności od poziomu zaawansowania danej grupy wchodzimy na trening na tyczkach długich lub krótkich tzw. kolanówkach. Trening i podział na grupy jest tak zorganizowany, aby **każdy mógł się rozwijać** niezależnie od poziomu umiejętności.

Na obozie trenowane są obie konkurencje – slalom i slalom gigant. Według planu są to 3 dni GS i 3 dni SL, natomiast z uwagi na zmieniające się warunki na lodowcu ta proporcja może ulec zmianie. Na trasie slalomu jest komunikacja radiowa oraz w miarę możliwości **pomiar czasu**. Korekta i zalecenia od trenera po każdym przejeździe.

Druga sesja treningowa każdego dnia to trening ogólnorozwojowy. Zawiera w sobie elementy siłowni, plyometrii, dynamiki, mobilności. Można się też podszkolić w jeździe na rolkach, waveboardzie czy chodzeniu po linie 😊

Plan obozu

Obóz podzielony jest na dwie części treningowe.

W dniach 31.05-2 czerwca i 4-6 czerwca odbywają się 2 treningi dziennie – jeden wydłużony trening narciarski i jeden ogólnorozwojowy - czyli w sumie **12 jednostek treningowych**. 3 czerwca jest dniem przerwy od zajęć. Można w tym czasie skorzystać z miejscowych atrakcji. W przypadku niekorzystnych warunków w któryś dzień – day-off może być przesunięty tak, aby maksymalnie wykorzystać dobre warunki.

Przykładowy plan dnia:

6:30 – śniadanie

7:15 – wyjazd na stok

8:15 – transfer gondolkami

9:15-10:15 – pierwszy trening – zadaniówka

10:15-10:45 – krótka przerwa regeneracyjna na stoku

10:45-12:45 – drugi trening - tyczki

14:30 – powrót na miejsce zakwaterowania, czas wolny, obiad

17:30 – trening ogólnorozwojowy

Co warto zabrać?

Oczywiście sprzęt narciarski 😊 Zabieramy narty SL i GS. W przypadku posiadania jednej pary nart można skonsultować się z trenerem Przemkiem w sprawie wypożyczenia nart. Osoby mające własny sprzęt do

serwisowania nart, również warto go wziąć. Oprócz tego koniecznie buty sportowe, dla chętnych rolki (z kaskiem i ochraniaczami!), skakanka, strój kąpielowy, roller do masażu.

Dojazd

Dojazd z nami **nie jest obligatoryjny**. Można na obóz dojechać we własnym zakresie.

Z naszej strony zapewniamy transport **busem klubowym z Krakowa**. W razie potrzeby mamy możliwość zgarnięcia kogoś „na trasie”.

Zbiórka busa 29.05 w piątek o godzinie 22:00 – wyjazd na noc, przyjazd na miejsce w godzinach porannych w sobotę. Jest to dzień organizacyjny na rozpakowanie się i aklimatyzację.

Wyjazd busa z Hintertux 06.06 w sobotę w godzinach wieczornych, czyli zbiórka w Krakowie w niedzielę 07.06 w godzinach porannych.

Miejsce zbiórki busa to parking pod Kaufland – ul.Kapelanka 54, 30-349 Kraków.

Zakwaterowanie

Apartamenty Ahornegg w Tux to idealne miejsce na relaksujący wypoczynek w Alpach. Położone w malowniczej okolicy, oferują komfortowe zakwaterowanie z **pięknymi widokami na góry**. Każdy apartament jest nowocześnie urządzony i wyposażony we wszystkie niezbędne udogodnienia, takie jak w pełni wyposażona kuchnia, przestronny salon i taras, duży garaż oraz bezpłatne Wi-Fi. W okolicy 200-400m znajduje się pizzeria, sklep MPREIS i Insider.

Wyżywienie każdy przygotowuje we własnym zakresie mając do dyspozycji w pełni wyposażoną kuchnię. Można oczywiście wspomagać się lokalnymi restauracjami jak i obiadem na stoku. W przypadku dzieci oferujemy wsparcie w przyrządzaniu posiłków. W cenie noclegu **jest pościel i ręczniki**.

Nocleg z grupą również **nie jest obligatoryjny**. Można wziąć udział w treningach i zakwaterować się we własnym zakresie.





Karnety

Karnety kupujemy grupowo. Nie ma możliwości zakupu karnetów na własną rękę. Cena karnetu zawiera koszty wynajęcia lini treningowej, a także **dostęp do ski-roomu** znajdującego się na stacji Tuxer Fernerhaus.

Do kosztu karnetu doliczamy 2€ kaucji zwrotnej. Każdy po obozie zwraca sobie karnet sam i zachowuje kaucję. Koszt karnetu w zależności od wieku:

DOROSŁY – 2006 i starsi – 413€ + 2€ = **415€**

JUNIOR – 2007-2010 – 330,5€ + 2€ = **332,5€**

DZIECKO – 2011-2019 – 186€ + 2€ = **188€**

MALUCH – 2020 i młodsi – karnet darmowy

Informacje dodatkowe

UBEZPIECZENIE

Ubezpieczenie każdy kupuje we własnym zakresie. Polecamy kartę EKUZ i dodatkowe ubezpieczenie narciarskie kupione np. przez stronę Rankomat.

TESTY NART

Na obozie jest możliwość testowania nart zawodniczych marki Head. Chętnych prosimy o informację z wyprzedzeniem najlepiej poprzez kontakt telefoniczny z trenerem głównym Przemkiem – 695 996 024.

SERWIS NART

W trakcie obozu dla zainteresowanych przeprowadzamy szkolenie z serwisowania nart. Dodatkowo możemy pomóc w zakupie własnego sprzętu.

WIDEOANALIZA

W trakcie treningów wybrane przejazdy są nagrywane, a następnie wysyłane do uczestników obozu za pomocą platformy WhatsApp. W razie potrzeby można indywidualnie z trenerem omówić filmy i porozmawiać na temat dalszego doskonalenia techniki.

FIZJOTERAPEUTA

W trakcie obozu jest możliwość skorzystania z usług klubowego fizjoterapeuty. Można zdecydować się wcześniej lub po prostu w trakcie obozu, gdy zmęczenie już da się we znaki 😊

Podsumowanie kosztów

Na koszty noclegu i karnetu należy mieć przygotowaną **gotówkę euro**. Dojazd i szkolenie można rozliczyć gotówką lub przelewem (euro po aktualnym kursie).

DOJAZD - 600PLN

NOCLEG - ok. 300€

KARNET – 188€-415€

SZKOLENIE* - 390€

KOSZTY WYŻYWIENIA – we własnym zakresie

ŁĄCZNY KOSZT OBOZU: 878€-1105€ + 600PLN

*Dzień wolny nie wlicza się do dni szkolenia. Podstawowa stawka to 65€ za dzień treningowy, natomiast dla członków Krakowskiego Stowarzyszenia Narciarskiego są przewidziane naprawdę **atrakcyjne zniżki**.
Dokładny cennik znajduje się tutaj:

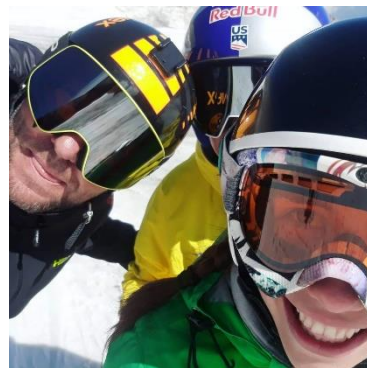
[Cennik – Klub Narciarski TNT – Kraków](#)

Jeżeli chcesz zostać członkiem KSN i mieć dostęp do wielu innych rabatów zapraszamy do kontaktu z Elą – 516 466 456 – lub na naszą stronę:

[Rabaty – Krakowskie Stowarzyszenie Narciarskie](#)

W sprawie pytań dotyczących **organizacji obozu i zapisów**
zapraszamy do kontaktu z Angeliką – 572 466 560

DO ZOBACZENIA NA STOKU!



Po więcej informacji zapraszamy na nasze strony i media społecznościowe:

TreningiTyczkach: [Treningi na tyczkach – szkolenia i obozy narciarskie](#)

Klub narciarski TNT: [Klub Narciarski TNT – Kraków – TNT Ski&Racing Team](#)

Krakowskie Stowarzyszenie Narciarskie: [Krakowskie Stowarzyszenie Narciarskie – z pasją do narciarstwa](#)

Facebook: [Facebook](#)

Instagram: [Obozy i treningi narciarskie \(@treninginatyczkach\)](#) • Zdjęcia i filmy na Instagramie