



Obóz narciarski 29.11-4 grudnia

Solda – Suldén am Ortler we Włoszech

Suldén am Ortler, znane również jako *Solda all'Ortles*, to malownicza miejscowość narciarska położona w północno-wschodnich Włoszech, w regionie Trentino-Alto Adige. Ośrodek ten oferuje 44 km tras narciarskich, które są odpowiednie dla narciarzy o **różnym poziomie zaawansowania**. Odbývają się tu międzynarodowe zawody FIS, w których biorą udział najlepsi narciarze na świecie w tym np. Zrinka Ljutic.

Suldén jest znane z pięknych krajobrazów, w tym imponujących widoków na szczyt Ortler, który wznosi się na wysokość 3,905 metrów.

Znajduje się tu również unikatowa restauracja, w której można **spróbować mięsa jaka**.

Miejscowość Solda położona u stóp wyciągów mieści się na wysokości 1900m i ma zaledwie 400 mieszkańców, co czyni to miejsce **wyjątkowo kameralnym i unikatowym**. Nie jest to kurort masowo oblegany przez turystów z całego świata, więc można się tam poczuć jak prawdziwy *obywatel gór*.



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.

Plan obozu

W dniach 29 listopada do 4 grudnia odbywają się 2 treningi narciarskie dziennie + wieczorna mobilizacja - czyli w sumie **18 jednostek treningowych**.

Przykładowy plan dnia:

7:00 – śniadanie

8:15 – wyjście na stok

9:00-11:00 – pierwszy trening – zadaniówka

11:00-12:00 – przerwa w restauracji – lunch

12:00-14:00 – drugi trening - tyczki

15:00 – powrót na miejsce zakwaterowania, czas wolny, obiad

18:30 – wieczorna mobilizacja i rozciąganie

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 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 27.11 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 Sulden 05.12 w sobotę w godzinach porannych, czyli zbiórka w Krakowie w godzinach wieczornych.

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

Zakwaterowanie

Wyjątkowy nocleg w Haus Peder umiejscowiony **100m od wyciągu!**

Obiekt dysponuje nowoczesnymi apartamentami, które zapewniają komfortowy wypoczynek po intensywnym dniu na stoku. Każdy apartament jest wyposażony w wygodne łóżka, łazienkę, bardzo funkcjonalną kuchnię oraz dostęp do Wifi. Apartamenty są 2,4,6 osobowe co zapewnia dużą prywatność. **Przemiła atmosfera** panująca w tym miejscu i serdeczność mieszkańców sprawia, że co roku chcemy tam wracać. W okolicy 150m można znaleźć miejscową pizzerię, która serwuje pyszną włoską pizzę. Duży garaż, do którego można **bezpośrednio zjechać na nartach**, umożliwia sprawne przechowywanie i serwis nart.

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.

Do kosztu karnetu doliczamy 5€ kaucji zwrotnej. Każdy po obozie zwraca sobie karnet sam i zachowuje kaucję. Koszt karnetu w zależności od wieku:

DOROSŁY – 2006 i starsi – 309€ + 5€ = 314€

JUNIOR – 2007-2009 – 232€ + 5€ = 237€

DZIECKO – 2010 i młodszy – 139,5€ + 5€ = 144,5€

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 - 650PLN

NOCLEG – ok. 350€

KARNET – 144,5€-314€

SZKOLENIE* - 390€

KOSZTY WYŻYWIENIA – we własnym zakresie

ŁĄCZNY KOSZT OBOZU: 884,5€-1054€ + 650PLN

*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:

TreninginaTyczkach: [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

