



Obóz narciarski 20-28 lipca

Druskienniki – Hala narciarska na Litwie

Druskienniki to malownicze miasto na Litwie, które jest znane ze swoich uzdrowisk i pięknych krajobrazów. Jest to **idealne miejsce na obóz sportowy**, szczególnie dla miłośników narciarstwa.

Hala narciarska „Snow Arena” w Druskiennikach to nowoczesny obiekt, który oferuje doskonałe warunki do treningów narciarskich przez cały rok. Jest wyposażona w sztuczny śnieg, co pozwala na utrzymanie stałych warunków śniegowych niezależnie od pory roku. Hala ma **długość około 460 metrów**, co pozwala na przeprowadzenie pełnowymiarowych treningów SL na tyczkach jak i jazdy zadaniowej.

Druskienniki to również doskonałe miejsce na **relaks po intensywnych treningach**. Miasto oferuje wiele atrakcji, takich jak boiska sportowe, baseny termalne, jeziora, parki i restauracje, gdzie można odpocząć i zregenerować siły. To idealne miejsce na połączenie treningu sportowego z relaksem i wypoczynkiem w pięknym otoczeniu.



Organizacja treningu

Treningi narciarskie na Litwie odbywają się w co najmniej dwóch grupach zaawansowania, do każdej grupy przeznaczony jest **oddzielny trener**. Grupa bardziej zaawansowana trenuje SL na długich tyczkach i kolanówkach **z pomiarem czasu** i komunikacją radiową na zalodzonej części hali. Grupa dziecięca i początkująca zajmuje się ćwiczeniami techniki jazdy na nartach na normalnym śniegu.

Druga sesja treningowa każdego dnia to trening ogólnorozwojowy. Zawiera w sobie elementy siłowni, plyometrii, dynamiki, mobilności. Gramy też w gry zespołowe takie jak siatkówka plażowa, koszykówka.

Można się też podszkolić w jeździe na rolkach, waveboardzie czy chodzeniu po linie ☺☺

Plan obozu

Obóz podzielony jest na trzy części treningowe.

W dniach 20-22 lipca i 26-28 lipca odbywają się 2 treningi dziennie – jeden narciarski, jeden ogólnorozwojowy. W dniach 23-25 lipca koncentrujemy się tylko na przygotowaniu motorycznym i oprócz treningów korzystamy z miejscowych atrakcji takich jak park linowy czy [spływy kajakowe](#) po rzece Niemen.

Przykładowy plan dnia:

8:00 – śniadanie

9:30 – serwis nart

10:30-14:30 – sesja narciarska

16:00 – obiad

18:00 – trening ogólnorozwojowy

20:00 – kolacja

Co warto zabrać?

Oczywiście sprzęt narciarski ☺ Zabieramy tylko narty SL. 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 18.07 w sobotę o godzinie 22:00 – wyjazd na noc, przyjazd na miejsce w godzinach porannych w niedzielę. Jest to dzień organizacyjny na rozpakowanie się i aklimatyzację.

Wyjazd busa z Druskiennik 30.07 w czwartek w godzinach porannych, czyli zbiórka w Krakowie w godzinach wieczornych.

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

Zakwaterowanie

Hotel Simpatija w Druskiennikach to miejsce sprawdzone od lat! Trzygwiazdkowy obiekt położony w samym sercu tego znanego litewskiego kurortu. Hotel znajduje się przy spokojnej, pieszej alei, zaledwie kilka minut spacerem od głównych atrakcji miasta.

Hotel oferuje klasyczne pokoje z prywatnymi łazienkami wyposażonymi w podgrzewane podłogi i klimatyzację. Można się tam cieszyć malowniczym widokiem na Druskienniki z okien swoich pokoi. W hotelu znajduje się kawiarnia z letnim tarasem, serwująca dania kuchni europejskiej oraz aromatyczną kawę.

W cenie pobytu są również uwzględnione **śniadania w formie bufetu szwedzkiego**. Pozostałe posiłki – lunch i obiad jemy na hali lub w pobliskich restauracjach. W hotelu **są 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 bezpośrednio przy stoku. Dodatkowo karnet odblokowuje też dostęp do **zamykanych szafek na hali**, w których można zostawiać rzeczy. Koszt karnetu waha się w zależności od ilości osób.

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.



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 - 500PLN

NOCLEG - ok. 350€

KARNET - 150-250€

SZKOLENIE* - 540€

KOSZTY WYŻYWIENIA - ok. 225€

ŁĄCZNY KOSZT OBOZU: 1265€-1365€ + 500PLN

*Podstawowa stawka to 60€ 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

