

### Dolina Ötztal – Ośrodek Kühtai w Austrii

Ośrodek narciarski Kühtai, położony zaledwie 20 minut jazdy od Oetz, to jeden z najwyższych położonych ośrodków narciarskich w Austrii, co gwarantuje doskonałe warunki śniegowe przez cały sezon. Kühtai oferuje ponad 40 km tras narciarskich o różnym stopniu trudności, co sprawia, że jest idealnym miejscem zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych narciarzy. Ośrodek posiada również nowoczesne wyciągi oraz liczne restauracje i bary, gdzie można odpocząć po intensywnym dniu na stoku.

W tym miejscu można dojechać samochodem bezpośrednio pod wyciąg, co zaoszczędza sporo czasu, jako że nie trzeba transferować się gondolkami. Wyjątkowa trasa treningowa, na której były rozgrywane zawody Pucharu Świata ma swoją metę na tarasie hotelu Alpenrose. W trakcie przerwy pomiędzy treningami można zjeść tam pyszny lunch z widokiem na góry - w tym kultową przygotowywaną na oczach narciarzy pizzę!

Tygodniowy obóz sportowy w Oetz i Kühtai to doskonała okazja, aby połączyć aktywny wypoczynek z relaksem w pięknych alpejskich krajobrazach.



## 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.

Dla chętnych jest możliwość wzięcia udziału w dwóch treningach tyczkowych dziennie.

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 21-26 luty odbywają się 2 treningi narciarskie dziennie + wieczorna mobilizacja - czyli w sumie **18 jednostek treningowych**.

### Przykładowy plan dnia:

7:00 – śniadanie

7:30 – wyjazd na stok

8:15 – rozgrzewka, przygotowanie do treningu

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

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

12:00-14:00 – drugi trening - tyczki

15:30 – 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** 19.02 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 Oetz 27.02 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

Apparthof Sunnwies to przepiękny obiekt noclegowy położony w centrum malowniczej miejscowości Oetz. Obiekt oferuje przestronne i nowocześnie urządzone apartamenty. Każdy apartament posiada w pełni wyposażoną kuchnię, a także balkon lub taras z widokiem na góry.

Apparthof Sunnwies znajduje się w dogodnej lokalizacji, z łatwym dostępem do licznych atrakcji turystycznych i sportowych w regionie. W bliskiej okolicy znajdziemy też miejscowe restauracje, a także duży sklep SPAR. Dodatkowo są dostępne różnorodne udogodnienia, takie jak **sala wellness z sauną i jacuzzi**, miejsce do grillowania, stół do ping-ponga oraz całoroczny plac zabaw dla dzieci, co sprawia, że jest to idealne miejsce na sportowy wypoczynek.

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

DOROSŁY – 2005 i starsi – 314€ + 2€ = **316€**

JUNIOR – 2006-2010 – 251€ + 2€ = **253€**

DZIECKO – 2011-2017 – 173€ + 2€ = **175€**

MALUCH – 2018 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. Jest także możliwość oddania nart do klubowego serwisanta, stawki są ustalane indywidualnie.

### 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 – 175€-316€

SZKOLENIE\* - 420€

KOSZTY WYŻYWIENIA – we własnym zakresie

**ŁĄCZNY KOSZT OBOZU: 945€-1086€ + 650PLN**

\*Dzień wolny nie wlicza się do dni szkolenia. Podstawowa stawka to 70€ za dzień treningowy, natomiast dla członków Krakowskiego Stowarzyszenia Narciarskiego są przewidziane naprawdę **atrakcyjne zniżki**.

Dokładny cennik znajduje się tutaj:

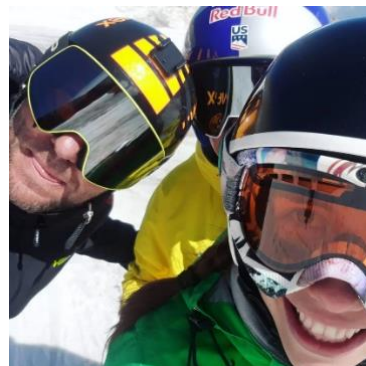
[Cennik – Klub Narciarski TNT – Kraków](#)

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