

Škola sportu Radka Herota pořádá

**rodinný kemp pod vedením**

**Nikoly Sudové Matějcové a Radka Herota**



Mitterdorf

**16. – 17. 12. 2023**

Předsezónní příprava zaměřená na techniku lyžování pro děti a dospělé. Zúčastnit se mohou i dospělí bez dětí.

Podzimní rozlyžování v Mitterdorfu. 2 dny nabitě intenzivní prací na lyžařské technice pro děti, ale i dospělé.

Kemp pro rodiče s dětmi (cca od 4 let), které už mají základy lyžování za sebou a chtějí zdokonalit jízdu jak na rovném, tak i na rozbitém kopci. **Nejde tedy o výuku pro začátečníky, ale o rozšíření obzorů dětem, které už lyžovat umí – musí být schopné sjet modrou sjezdovku (a jezdit na vleku kotvě).** O lyžující děti a dospělé se budou starat **Nikola Sudová Matějcová a Radek Herot**, plus pomocníci.

Rodiče si v klidu mohou zalyžovat a soukromě si otestovat lyže Lusti. Zúčastnit se může každé fyzicky zdatné dítě, které chce zdokonalit a rozšířit své lyžařské dovednosti.

Místo: německý skiareál Mitterdorf (<https://www.mitterdorf.info/skischulen-und-verleih/>), 170 km od Prahy, resp. 11 km od Strážného

Ubytování: každý si zajišťuje sám dle svých požadavků

Základna pro půjčování lyží Lusti bude v hotelu Almberg



### Program

V průběhu kempu se budeme soustředit na techniku lyžování tak, aby u každého dítěte a dospělého došlo k co největšímu zlepšení a dokázali se vyrovnat s jakýmkoliv terénem.

1. – 2. den: Potkáme se na kopci ve stanovený čas, kde si děti převezmeme a po dopolední výuce se s nimi potkáme na oběd a po obědě ve stanovený čas si zase děti převezmeme na odpolední výuku. Večer teoretické informace k technice lyžování pro rodiče při volné zábavě.

### Trenéři

Na tomto kempu se o vás budou starat:

Nikola Sudová Matějcová a Radek Herot



**Cena je  
4 000 Kč**

Cena zahrnuje:

- 2denní trénink pro jedno dítě, nebo dospělého
- Testování lyží Lusti



Cena nezahrnuje

- ubytování
- dopravu
- úrazové pojištění
- stravu

Minimální počet účastníků výuky kempu je 5 a maximum 10 dětí plus 10 dospělých, nebo kombinace.

CHCETE S NÁMI JET NA KEMP? STAČÍ POSLAT EMAIL NA [INFO@RHSPORT.CZ](mailto:INFO@RHSPORT.CZ). DO TEXTU NAPIŠTE, O KOLIK MÍST MÁTE ZÁJEM, POPŘ. DALŠÍ INFO. JAKMILE POPTÁVKU OBDRŽÍME, DÁME OBRATEM VĚDĚT, JAK DÁLE POSTUPOVAT.

Potřebné vybavení:

- lyžařská výbava
- helma, případně páteřák
- dostatečné množství oblečení na svah
- batoh
- úrazové pojištění





