

# BMX/XC CAMP 2015

**5.8. – 15.8. 2015**

## Instruktoři:

**Marek Bokůvka ml.** – držitel trenérské licence 1. třídy BMX

V jednání jsou další instruktoři ze špičky českého BMX a MTB. Po jejich potvrzení budou jména doplněna.

## Pro koho je camp určený?

Campu se může zúčastnit každý jezdec starší 8 let, který má chuť se učit novým dovednostem a posouvat své závodnické schopnosti.

## Náplň campu:

**BMX** – sprinty, nácvik techniky skoků a rychlosti na trati, technika průjezdů zatáček a startů na tratích Uničov, Jeseník, Opava

**MTB** – seznámení s horským kolem a jeho ovládním, výjezdy po cyklotrasách v Karlově pod Pradědem a okolí

**Wellness centrum** – regenerační den

**Večerní program** – prohlížení videí natočených během tréninku a rozbor chyb

## Povinná výbava:

Bikrosové kolo a kompletní výstroj, horské kolo a výbava na výjezdy (cyklistická přilba, cyklistické oblečení, vhodná obuv), dostatek oblečení. Na camp nebrat PSP, tablety atd. Povolen pouze mobil.

## Ubytování:

Karlov pod Pradědem, Penzion Roháč – [www.penzion-rohac.cz](http://www.penzion-rohac.cz)

## Cena campu:

**7 600,-**

## Další informace:

V ceně je zahrnuto ubytování, strava 5x denně, pitný režim, doprava na bmx dráhy a trenérské zajištění.

## Kontakt:

Marek Bokůvka ml. – tel. 724 206 306, email: [bokuvka808@gmail.com](mailto:bokuvka808@gmail.com)

