



Sylwestrowy obóz triathlonowy w Kątach Rybackich

27.12.2014-02.01.2015

co, gdzie, kiedy?

Zapraszamy wszystkich miłośników triathlonu jak i dobrej zabawy!
Kąty Rybackie i Hotel Tristan wpisały się na dobre w sportową mapę Polski.

Okres świąteczno-sylwestrowy jest doskonałym momentem na znaczące zwiększenie objętości treningowych. Skupimy się jak zawsze na wyeliminowaniu błędów pływackich, pokażemy różne warianty treningu siły kolarskiej, oraz bezpieczne wykonywanie siły biegowej.

W części teoretycznej przeprowadzimy wykłady m.in. trening kolarski z pomiarem mocy.

Obóz organizowany jest przez Labosport Polska oraz Akademię Triathlonu.



Piotr Grzegórzek

Trener triathlonu, który zajmuje się przygotowaniem zawodników do startów na dystansach od sprintu do Ironmana. Jego podopieczni zdobywali m.in. kwalifikację na Mistrzostwa Świata Ironman 70.3 w Las Vegas, a także zajmowali czołowe miejsca na Mistrzostwach Polski Grup Wiekowych.

Piotr był członkiem Kadry Narodowej w triathlonie od 2002 do 2010r. Zdobył 36 medali Mistrzostw Polski w Triathlonie, Duathlonie i Aquathlonie. Piotr wielokrotnie stawał na podium i wygrywał Puchar Polski, a jego największy sukces to 4 miejsce na Mistrzostwach Świata Juniorów oraz brązowy medal Akademickich Mistrzostw Świata w Triathlonie. Jest absolwentem Szczecińskiego IKF.

«Zima to okres budowania bazy tlenowej, a także siły, która ma nam zaprocentować w sezonie startowym. Dlatego na obozie priorytetem będzie zademonstrowanie treningów siłowych zarówno na pływaniu, rowerze jak i na biegu.»

Piotr Grzegórzek



Marcin Florek



Były zawodnik Kadry Olimpijskiej w Triathlonie. Zdobył 14 złotych medali Mistrzostw Polski w Triathlonie w tym 3 medale na Mistrzostwach Polski Seniorów. Zdobywca 12 miejsca w triathlonie na Młodzieżowych Mistrzostwach Świata. Jest absolwentem gdańskiego AWF-u na kierunku Wychowanie Fizyczne. Trener triathlonu i pływania. Założyciel firmy Labosport Polska.

«Podczas obozu skupimy się na technice pływania, która jest niezwykle istotna do zrobienia postępu w tej dyscyplinie. Na obozie pokażemy rowerowe ćwiczenia techniczne, jak i ogólnorozwojowe ćwiczenia wzmacniające ciało zawodnika.»

Marcin Florek

Hotel Tristan



To cztero gwiazdkowy hotel. Dysponuje dwoma basenami, strefą SPA, salami konferencyjnymi, pomieszczeniem do przechowywania rowerów. Wyjątkowa lokalizacja została doceniona przez [National Geographic](#), a przez The World Geography uznana za jeden z najbardziej niezwykłych półwyspów na Ziemi. Wypoczynek nad morzem Bałtyckim może być udany nie tylko latem. Mierzeja Wiślana i jej okolice kryją w sobie wiele inspirujących miejsc, czekających tylko na ich odkrycie. Tristan Hotel&SPA to także bogata oferta rekreacyjna dla dzieci i dorosłych.

Hotel przygotował zabawę:

«SYLWESTER
FLOWER POWER
W KLIMACIE LAT 60-70'tych!»



cenik?

Koszt udziału w obozie to **2090 złotych** dla 1 osoby trenującej w pokoju dwuosobowym

Cena obejmuje:

- 6 noclegów w komfortowym pokoju hotelowym
- zabezpieczone miejsce do przechowywania rowerów;
- udział w treningach i seminariach wraz z trenerami;
- ubezpieczenie NNW i KL
- parking na terenie hotelu
- śniadania bufetowe
- obiady kolacje bufetowe
- obiad serwowany w dniu Sylwestra
- brunch noworoczny w dniu 1 stycznia
- zaproszenie na Bal Sylwestrowy – uroczysta kolacja, bufet ciepły, zimny, alkohol, muzyka na żywo (zespół w restauracji) i dyskoteka z DJ-em w Moon Club
- bal dla dzieci w Seashell Cafe
- uroczyste powitanie Nowego Roku
- pokaz sztucznych ogni
- wybory Króla i Królowej Balu oraz konkurs z nagrodami
- projekcja filmów dla dzieci i dorosłych na sali konferencyjnej
- animacje dla dzieci
- wstęp do Moon Club
- nielimitowane korzystanie z basenów, saun, jacuzzi, grotty solnej, centrum Fitness
- Internet Wi-Fi



AKADEMIA TRIATHLONU

PORTAL SPOŁECZNOŚCI TRIATHLONOWEJ

labo[®]
SPORT

ceny??

Koszt udziału w obozie to **2090 złotych** dla 1 osoby trenującej w pokoju dwuosobowym



AKADEMIA TRIATHLONU

PORTAL SPOŁECZNOŚCI TRIATHLONOWEJ

Dodatkowo płatne usługi:

- pobyt osoby towarzyszącej (6 noclegów + inne atrakcje związane z obozem, za wyjątkiem udziału w treningach cena 1590zł);
- pobyt dzieci do lat 4 (pobyt **bezpłatny**);
- pobyt dzieci 5-12 lat (6 noclegów na dostawce + inne atrakcje związane z obozem, za wyjątkiem udziału w treningach cena 790zł);
- pobyt dzieci 12-18 lat (6 noclegów na dostawce + inne atrakcje związane z obozem, za wyjątkiem udziału w treningach cena 1230zł);
- dopłata do pokoju jednoosobowego to 500zł.

labo[®]
SPORT

Dzień**Pływanie****Rower****Bieg****Sobota 27.12.14**

Od 14.00 Zakwaterowanie
16.00 Rozruch biegowy dla chętnych
18.00 Oficjalne przywitanie uczestników obozu
19.30 Obiadokolacja

OWB1

Niedziela 28.12.14

07:00 Pływanie
09:00 Śniadanie
11.00 Rower trener
16:00 Bieg
18:30 Obiadokolacja, Luźne rozmowy

Pływanie, technika,
nagrywanie techniki pływackiej

OWR 1 + siła

OWB1 + GS

Poniedziałek 29.12.14

07:00 Pływanie
09:00 Śniadanie
11.00 Bieg
16:00 Rower trener
18:30 Obiadokolacja
20:00 Wykład (Trening z pomiarem mocy)

Pływanie - technika,
Sprawdzian na 200m

OWR 1 + sprinty

OWB1 + siła

Wtorek 30.12.14

07:00 Pływanie
09:00 Śniadanie
11.00 Bieg
16:00 Rower trener
18:30 Obiadokolacja

Pływanie - technika

OWR 2

OWB 1 - dł wybieganie

Dzień**Pływanie****Rower****Bieg****Środa 31.12.14**

07:00 Pływanie
09:00 Śniadanie
14:30 Rower trener
17:30 Wykład (analiza techniki pływackiej)
20:00 Bal Sylwestrowy

pływanie - trening siłowy, sztafety

OWR 1 + sprinty + GŚ

Czwartek 01.01.15

10:00 Brunch
12:30 Bieg
16:00 Rower trener
18:30 Obiadokolacja

OWR 1 + siła

OWB 1 + siła

Piątek 02.01.15

08:00 Śniadanie
10:00 Bieg
11:30 Pożegnanie zawodników
do 12:00 wymeldowanie

Poranny rozruch
OWB 1 - 40min
rozciąganie

Sobota 27.12

14.00 – rozpoczęcie doby hotelowej

18.30 – obiadokolacja

Ewentualny rozkład zajęć dla osób towarzyszących

Niedziela 28.12

08.00 – 11.00 – śniadanie

11.00 – 13.00 – animacje dla dzieci

18.30 – obiadokolacja

19.00 – 20.30 – kino dla dzieci – projekcja filmu lub bajki – sala Kormoran

21.00 – 23.00 – kino dla dorosłych – projekcja filmu – sala Kormoran

Poniedziałek 29.12

08.00 – 11.00 – śniadanie |

12.00 – 12.45 – Zumba dla dzieci – centrum fitness

18.30 – obiadokolacja

20.00 – 23.00 – wstęp do Klubu Moon

Wtorek 30.12

08.00 – 11.00 – śniadanie

12.00 – 13.00 – Nordic Walking z przewodnikiem / lub (jeżeli większa grupa)
marsz/spacer przez las i nad morzem z przewodnikiem

18.30 – obiadokolacja



Ewentualny rozkład zajęć dla osób towarzyszących

Środa 31.12 - Sylwester

08.00 - 11.00 - śniadanie

13.00 - 14.30 - obiad

19.00 - 22.00 - bal dla dzieci - kawiarnia Seashell

20.00 - **Bal Sylwestrowy:**

- Uroczysta kolacja z muzyką na żywo (zespół gra od 20.00 - 04.00) - Restauracja Kobaltowa

- Dyskoteka z DJ-em w Klubie Moon - od godz. 22.00 do ok. 05.00 max 06.00

- 23.50 - 00.00 - Uroczyste powitanie Nowego Roku

- 00.00 - Pokaz Sztucznych ogni - parking hotelowy

- 01.00 - Wybór króla i królowej balu (najlepiej bawiącej się pary) - para dostaje nagrodę voucher do spa dla dwojga

- 01.30 (ok.) - Loteria Noworoczna - wybrana Królowa wybiera 3 losy:

1 miejsce - weekendowy pobyt dla 2 osób

2 miejsce - voucher na zabiegi dla dwojga

3 miejsce - romantyczna kolacja dla dwojga

04.00 - zakończenie muzyki na żywo |

06.00 - zakończenie dyskoteki z DJ-em

Ewentualny rozkład zajęć dla osób towarzyszących

Czwartek 01.01.2015 – Nowy Rok

10.00 – 16.00 – brunch noworoczny

16.00 – 24.00 – wstęp do Klubu Moon

19.00 – 21.00 – Kino familijne – projekcja filmu na Sali Kormoran

Piątek 02.01

08.00 – 11.00 – śniadanie

12.00 - wymeldowanie

cd. planu piątkowego:

12.00 – 12.45 – Zumba dla dzieci – centrum fitness

13.00 – 16.00 – dla chętnych kulig lub bryczki oraz ognisko z pieczeniem kiełbasek (dodatkowo płatne)

16.00 – 18.00 – obiadokolacja

20.00 – 24.00 – wstęp do Klubu Moon



Liczba miejsc jest **ograniczona**. W obozie może wziąć udział maksymalnie **25** osób.
Po potwierdzeniu zgłoszenia należy w przeciągu 7 dni wpłacić zaliczkę w wysokości 50% w zależności od wybranej opcji
W przypadku rezygnacji po 10.12.2014r. zaliczka jest bezzwrotna w związku z poniesionymi przez organizatora kosztami.
Ostateczny termin zgłoszeń to **10.12.2015r.**
Organizator ma prawo do odwołania obozu w przypadku nie zgłoszenia się odpowiedniej liczby osób.

Kontakt:

Piotr Grzegórzek +48 793-794-338
piotr.grzegorzek@labosport.pl

labo[®]
SPORT

Piotr Grzegórzecki
+48 793-794-338
piotr.grzegorzek@labosport.pl


AKADEMIA TRIATHLONU
PORTAL SPOŁECZNOŚCI TRIATHLONOWEJ