

Praga

[<<<wróć](#)

W sierpniu przygotowaliśmy dla Was szkolenie w Pradze połączone dla chętnych ze startem we Freestyle Feście. Czwartek i piątek 12-13.08 trenujemy na torze w Pradze, a w weekend chętni będą mogli wystartować w zawodach freestyle'owych, wyścigu kajakowym (Sprint oraz Kayak Crossie) lub Fun Slalomie.



12-13.08.2021r.

Szkolenie na torze kajakowym w Pradze przeprowadzone będzie w dwóch małych grupach - River Runner i Freestyle. Jak zawsze w Naszej szkole poziom ćwiczeń dopasowany jest do poziomu uczestników. W grupie River Runner będziemy uczyć się lub doskonalić poruszanie się na rzece, w odwoju i fali. W grupie Freestyle skupimy na nauce wykonywania figur freestyle'owych. Na szkolenie zapraszamy kajakarzy potrafiących eskimoskę.

Start w zawodach

W weekend 14-15 sierpnia w Pradze rozgrywane są coroczne zawody freestyle'owe. Atmosfera w Czechach jak zawsze jest luzacka i chcielibyśmy zabrać Was tam ze sobą. Kurs zaczynamy w czwartek, szkolimy się przez 2 dni i osoby chętne z naszym wsparciem będą mogły wziąć udział w Freestyle Feście. Dla tych osób przeprowadzimy dodatkowe zajęcia teoretyczne, na których odpowiemy na wszelkie pytania, opowiemy jak wygląda start i ustalimy wspólnie plan przejazdu na zawody.

Freestyle Fest to super okazja na zobaczenie różnych zawodników na różnym poziomie od amatorów po profesjonalistów. To wspaniała możliwość nauki i złapania doświadczenia. Podczas zawodów można też pływać po pozostałych częściach toru, a wieczorem czeka Was impreza w czeskim stylu!

Poza kategorią freestyleową, można wziąć udział w Sprincie, Kayak Crosie (wyścigu w czwórkach po wyznaczonej trasie, startuje ok. 40 najszybszych zawodników ze Sprintu) i Fun Slalomie. Tutaj preferowane są długie kajaki, ale można też wystartować na freestyleówce.



Trochę o torze kajakowym

Położony na Troji w Pradze tor do kajakarstwa górskiego to bardzo fajne, uniwersalne miejsce do

nauki kajakarstwa na mapie Europy. Tutaj można szlifować zarówno umiejętności pływania po górach, jak i uczyć się oraz doskonalić technikę freestyle'u kajakowego. To właśnie tutaj zlokalizowany jest odwój „Tlama”, w którym przygotowujemy się do zawodów i nauczamy techniki wykonywania figur freestyle'owych, podstawowych manewrów poruszania się w odwoju. Ponadto w górnej części toru usytuowana jest mała, ale szybka fala, która daje możliwość nauki pierwszych manewrów i figur falowych.

Zajęcia na torze w Pradze to super opcja na nawet dwudniowy wyjazd. Od granicy z Polską to tylko niecałe 2 godziny jazdy.

Czego możemy się nauczyć?

Tutaj możemy nauczyć się między innymi Air Loopa, Space Godzilli, jaki i trudniejszych figur odwojowych. W górnej fali można stawiać pierwsze kroki do figur jak Roundhouse, Blunt, back blunt, czy nawet air screw. Duża masa wody i spora różnica poziomów między górą, a dołem toru oraz urozmaicone przeszkody dają duże możliwości zabawy z figurami freestyle'owymi wykonywanymi w cofkach, jak i na nurcie. Poza tym to świetne miejsce do szlifowania umiejętności kajakarstwa górskiego, takie jak promowania, trawersy, wejścia i wyjścia z cofek.

Nocleg

Nad torem dostępnych jest kilka opcji zakwaterowania, od kempingów po pokoje hotelowe. W bliskiej odległości znajdują się sklep spożywczy, restauracje oraz trasy rolkarskie i rowerowe co sprawia, że można spędzać tam czas również poza kajakami.

Zapraszamy do udziału w naszych szkoleniach w Pradze.

Cena:

12-13.06.2021 - 600 zł /os *

Czwartek (2 treningi na torze (2x 1 godz. 30 min.) + zajęcia teoretyczne) Piątek (zajęcia teoretyczne + trening na torze (1 godz. 30 min.))

+100 zł/ os. - zawody (dodatkowe zajęcia teoretyczne + wsparcie trenerskie podczas zawodów)*

*cena nie zawiera opłaty startowej ani opłaty za tor.

Zapisy

[Zapisz się >>>](#)

Kontakt

+48 501 575 649
czaplickifun@gmail.com

[<<<wróć](#)