



Cyklistický klub Horní Studénky ve spolupráci s Heroltická s.r.o. pořádá 1. ročník akce s názvem

„Rampukemp 2011“

- Cíle akce:** Seznámení s novými tratěmi silniční části závodu Kelly's Rampušák, zlepšení znalostí o tréninku, výživě a předzávodní přípravě. Získání nových poznatků z méně známých oblastí tréninku (psychologická příprava). Seznámení s novými cyklistickými přáteli. Podpora organizace cyklistického závodu Kelly's Rampušák 2011.
- Komu je akce určena:** Rampukemp je určen především cyklistům s minimální až vyšší střední závodní praxí, kteří chtějí své ježdění posunout kousek dál. Nijak ale nevylučujeme z účasti jak „absolutní hobíky“, tak cyklistické „vlčáky“. Každopádně se nejedná o třídní etapák, naopak plánujeme spíše delší vyjíždky s volnějším tempem s cílem poznat nové zajímavé trasy v Orlických horách, Kladsku a Jeseníkách a získat nové kontakty a přátele z cyklistického prostředí. Dveře jsou otevřené všem pohodovým lidem!
- Místo konání:** Heroltice u Štítů, areál penzionu Heroltická s.r.o. <http://www.herolticka.cz/>
- Datum konání:** 9. – 12. 6. 2011
- Kapacita kempu:** 10 – 20 osob dle rychlosti naplnění
- Program:**
- | | |
|---------------|--|
| Čtvrtek 9.6. | |
| 17:00 – 21:00 | příjezd účastníků, volitelná večeře |
| 21:00 | úvodní rozprava a seznámení s detailním programem |
| Pátek 10.6. | |
| 8:00 | snídaně |
| 9:30 | odjezd na 1. trasu |
| 15:00 – 17:00 | předpokládaný návrat |
| 17:00 - 19:00 | večeře, regenerace (masáže) |
| 19:00 – 21:00 | tématická přednáška |
| 21:00 | večerka, možno společenský program dle domluvy a chuti |
| Sobota 11.6. | |
| 8:00 | snídaně |
| 9:30 | odjezd na 2. trasu |
| 15:00 – 17:00 | předpokládaný návrat |
| 17:00 – 19:00 | večeře, regenerace (masáže) |
| 19:00 – 21:00 | tématická přednáška |
| Neděle 12.6. | |
| 8:00 | snídaně |
| 9:30 | odjezd na 3. trasu |
| 15:00 – 17:00 | předpokládaný návrat, volitelná večeře |
| 17:00 | Rozloučení, odjezd účastníků |

kontaktní osoba: Marek Rýznar, marek.ryznar@centrum.cz



- Odborné části:** Beseda – René Andrlé, Psychosport, Fyzioterapie – HAMR-Sport a.s.
- Uvažované trasy:** <http://www.bikemap.net/route/797000>
<http://www.bikemap.net/route/815594>
<http://www.bikemap.net/route/816801>
- Podmínky účasti:** Cena 2900,- Kč za jednoho účastníka. V ceně je zahrnuto ubytování, polopenze, doprovodné vozidlo a občerstvení na trase (pečivo, ovoce, voda, müsli, iontové nápoje), páteční a sobotní masáž dolních končetin, tématické přednášky (možné okruhy: výživa, trénink, regenerace, beseda s cyklistickou osobností). Uzávěrka přihlášek 31. 5. 2011.
Vzhledem k tomu, že v průběhu kempu opustíte hranice ČR, je nutno s sebou vézt platný cestovní doklad (OP,PAS) a doklad o cestovním pojištění platném na dny 10. a 11. 6 (pro možnost přeložení podle nás nejhezčí - polské trasy z důvodu počasí).
- Přihlášky:** Vyplněnou přihlášku ve formátu .doc, případně .pdf, zašlete na email: marek.ryznar@centrum.cz. Na tento email můžete zasílat i případné dotazy k akci. Vytištěný a podepsaný originál nezapomeňte vzít s sebou na prezentaci. Poplatek 2 900,- Kč zaplatte na účet č.: 1834687309/0800 vedený u České spořitelny a.s., pobočka Štítý. Jako variabilní symbol uveďte své rodné číslo. Přihlášky je možné přijímat pouze do naplnění kapacity. Rozhoduje datum připsání částky na účet (v případě rovnosti datum a čas přijetí emailové přihlášky). V případě, že zašlete přihlášku i poplatek po naplnění kapacity a nebude již možno tuto kapacitu navýšit, bude Vám platba neprodleně vrácena pořadatelem na účet. Pořadatel si vyhrazuje právo akci zrušit.
- Výtěžek** **Případný výtěžek z akce bude plně využit na provoz občanského sdružení Klub cyklistiky Horní Studénky (nástupnické organizace CK Rampušák pro pořádání silniční části závodu Kelly's Rampušák), jehož hlavním cílem je podpora mládeže a rozvoj cyklistického sportu v regionu Zábřezska.**

Přihláška k cyklistickému kempu „Rampukemp 2011“

Příjmení - jméno Rodné číslo

Emailová adresa Klub - oddíl

Bydliště + telefon

Beru na vědomí, že všechny trasy v průběhu kempu se jedou za plného silničního provozu, jehož pravidla budu v průběhu celého kempu dodržovat. Dále prohlašuji, že jsem zdravotně způsobilý k absolvování náročné třídní cyklistické zátěže. Zprošťuji pořadatele odpovědnosti za mé případné zranění či jiné újmy na zdraví, zcizení a ztráty.

Podpisem přihlášky souhlasím se shromažďováním, uchováním a zpracováním osobních údajů obsažených v tomto formuláři Cyklistickým klubem Horní Studénky, pro účely pořádání výše uvedeného cyklistického kempu a zasílání informací a připravovaných akcí klubu. Tento souhlas uděluji pro všechny údaje obsažené v tomto formuláři, a to po celou dobu **jednoho roku** ode dne udělení souhlasu. Zároveň jsem si vědom/a svých práv podle **§ 12 a 21 zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů**. Se všemi vyplněnými částmi tohoto formuláře jsem byl/a seznámen/a, všechny údaje jsou přesné a pravdivé a jsou poskytovány dobrovolně.



Datum

Vlastnoruční podpis