



Weekendowy obóz biegowy Tatra RunCamp 16-19 września Małe Ciche/Zakopane, Tatry

Weekendowy obóz biegowy w Tatrach, przygotowujący do biegów długodystansowych, terenowych, w tym Pomerania Trail, 9 października.

Dla kogo?

Dedykowany osobom:

1. Biegającym minimum 30 km tygodniowo
2. Startującym i chcącym startować od 1m do nieskończoności :)
3. Chcącym bezpiecznie trenować minimalizując ryzyko kontuzji jednocześnie poprawiający wyniki
4. Mających w planach biegi górskie

Ogólny plan obozu:

1. Do 5 dni przed startem obozu każdy z uczestników przesyła ankietę uczestnika organizatorowi na podstawie której dobierane są indywidualne obciążenia treningowe.
2. Miejsce noclegowe: Małe Ciche/Zakopane
3. Dwa treningi każdego dnia, pory i miejsca treningu uzależnione od pogody, warunków atmosferycznych
4. Posiłki przygotowywane we własnym zakresie, do użytku wspólna kuchnia

Noclegi + dojazd:

1. Noclegi w jednej z dwóch miejscowości: Małe Ciche lub Zakopane. Ostatecznie wybór miejsca do 3 września.
2. Pokoje 2 osobowe z łazienką.
3. Wspólna kuchnia.
4. Wyżywienie we własnym zakresie.
5. Dojazd we własnym zakresie - możliwy wspólny dojazd uczestników:

Prowadzący:

Arek Ostaszewski, zwycięzca Pomerania Trail w 2020 roku na dystansie 63 km, biegacz długodystansowy celujący w dystansie od maratonu w górę. Prowadzący projekt zajęć biegowych Ustaw się na bieganie w Gdańsku. W sporcie od urodzenia.



Kosz obozu:

1. Cena podstawowa: **650 zł**
2. Oferta specjalna: **550 zł**, skierowana do:
 - a. Patronów grupy [Ustaw się na bieganie w Gdańsku](#) wspierających projekt zajęć na portalu [patronite.pl](#)
 - b. Uczestników [Pomerania Trail - Biegi Górskie na Pomorzu](#) z zarejestrowaną opłatą w momencie zapisu na obóz

Cena obejmuje:

1. Koszty indywidualnej konsultacji biegowej przez cały czas trwania obozu.
2. Koszty noclegu.

Cena nie obejmuje:

1. Dojazdu.
2. Wyżywienia.

3. Biletów wstępu do TPN

Kontakt i zapisy przez:

1. Facebook [Arek Ostaszewski](#)
2. mail maratoninspiracji@gmail.com

Maksymalna liczba uczestników: 15 osób

Minimalna liczba uczestników: 5 osób