



Weekendowy obóz biegowy 10-12 września Gdańsk, Trójmiejski Park Krajobrazowy

Stacjonarny obóz biegowy w Gdańsku i Trójmiejskim Parku Krajobrazowym 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

Ogólny plan obozu:

1. Do 3 dni przed startem obozu każdy z uczestników przesyła ankietę uczestnika organizatorowi na podstawie której dobierane są indywidualne obciążenia treningowe.
2. Miejsce zbiórki: Zbiornik Jasień, przy stacji PKM Jasień
3. Dwa treningi każdego dnia:
 - a. piątek
 - i. I trening 6:00-8:00
 - ii. II trening 18.30-20.30
 - b. sobota
 - i. I trening 9:00-11:00
 - ii. II trening 18:30-20:30

- c. niedziela
 - i. I trening 9:00-11:00
 - ii. II trening 18:30-20:30
- d. Uwaga: godziny mogą ulec zmianie we współpracy z uczestnikami obozu

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.



Opinie uczestników poprzedniej edycji:

Bartek: Obóz w wersji stacjonarnej okazał się strzałem w 10tkę. Treningi rano i wieczorem przez 3 dni są super akcentem treningowym, a jednocześnie nie ingerują za mocno w pracę i życie rodzinne. Treningi były świetnie rozplanowane - biegowe, siłowe, rozciągające itp. tak żeby jednocześnie poćwiczyć i mieć siłę na konkretne bieganie. Oczywiście nie zabrakło też czasu, żeby przegadać mnóstwo biegowych i nie tylko tematów 😊

Kosz obozu:

1. Cena podstawowa: **300 zł**
2. Oferta specjalna: **229 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

Kontakt i zapisy przez:

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

Maksymalna liczba uczestników: 12 osób

Minimalna liczba uczestników: 3 osoby