



UCZNIOWSKI KLUB SPORTOWY

DOJLIDY BIAŁYSTOK KAYAK TEAM

Adres: ul. Ks. St. Suchowolca 26, 15-566 Białystok, NIP: 966-16-92-525,

SBR Bank: 64 8769 0002 0391 6548 2000 0020

[http:// www.kajakarstwo.bialystok.pl](http://www.kajakarstwo.bialystok.pl) e-mail: skowronskicanoe@wp.pl, tel. 607813101

Zapowiedz Ogólnopolskie Konsultacje Seniorów i Masters w Kajakarstwie

Cel - Sprawdzenie przygotowania ogólnego zawodników

- Podtrzymanie w treningu zawodników Seniorów
- Możliwość dodatkowych startów w kończącym się sezonie
- Promocja Kajakarstwa w Białymstoku

Termin, Miejsce, Organizator

– 21-23.10.2016 Białystok OSW Dojlidy ul. Plażowa Paweł Skowroński 607813101

Uczestnictwo

- Seniorzy, mastersi, wszyscy miłośnicy kajakarstwa

Konkurencje

- Sprawdzian specjalistyczny na wodzie 1000 m po 5 minutach 500 m; weterani- konkurencja zwana walka z czasem 5 min (kto bliżej 5min ten wygrywa);
- Sprawdzian biegowy na dystansie 1500 m;
- Wyciskanie sztangi 50 kg ,dociąganie sztangi 40 kg na 1 minutę;
- Wyciskanie i dociąganie siła max 3 podejścia;
- Sprawdziany sprawnościowe, rzut piłką lekarską 5 kg mężczyźni oraz 3 kg kobiety;
- Drażek siłowy- bez bujania ;
- Analiza składu ciała odbędzie się dla osób chętnych w sobotę i niedzielę rano (naczczo) w hotelu.

Zgłoszenia i odprawa

Zgłoszenia imienne, na liście zbiorczej z podaniem rocznika oraz rodzaju łodzi należy wysłać na adres: kol. Januarego Piaseckiego email: january19@interia.pl oraz Paweł Skowroński ul. Wiadukt 5 m 216 15-327 Białystok, tel. 607813101 lub email: skowronskicanoe@wp.pl „Konsultacje Seniorów i Masters”. Ostateczny termin zgłoszeń upływa z dniem 15.10.2016 r. Proszę o dotrzymanie terminu wpłaty, związane jest to z rezerwacją hoteli. Przyjęci na konsultacje, ale z jakiegokolwiek powodu zgłoszeni po ostatecznym terminie, podlegają rozpatrzeniu po kontakcie telefonicznym 607813101 - pod względem dostępności bazy noclegowej.

Ramowy program:

21.10.2016 r. (piątek) - przyjazd, zakwaterowanie od godz. 14:00, 16:00 zwiedzanie zamku w Kiermusach i kolacja, ilość miejsc ograniczona do 40 osób (brana będzie pod uwagę kolejność zgłoszeń).

<http://kiermusy.com.pl/pl/pokoje/dworskie-czworaki/> reszta hotel Cristal

22.10.2016 r. (sobota)

1. Sprawdzian specjalistyczny na dystansach 1000 m i 500 m.
2. Sprawdzian biegowy na dystansie 1500 m.
3. Blok sprawdzianów siły z koordynacją ruchową.
4. Spotkanie integracyjne

23.10.2016 r. (niedziela) - ciąg dalszy sprawdzianów specjalistycznych, siły z koordynacją ruchową, wyścigi smoczych łodzi open oraz mix kajakowy, festyn rodzinny w Zabudowiu.

Różne - Jest możliwość wypożyczenia kajaków (50 zł na konto fundacji za szt.)

Koszty zakwaterowania i wyżywienia pokrywają organizacje zgłaszające.

Dnia 21.10.2016 nocleg zapewniony w Kiermusach (<http://kiermusy.com.pl>), natomiast w sobotę w Hotelu Cristal w Białymstoku (<http://www.hotelcristal.com.pl>).

Koszt imprezy za osobę wynosi 300 zł. Opłatę należy dokonać do dnia 15.10.2016 r. na nr 56 1090 1320 0000 0000 3233 0035. Po upływie terminu, koszt imprezy będzie wynosić 400 zł.

Uwaga!

Wszystkie wpłaty są przelewane na konto fundacji wspierającej walkę z białaczką- www.naszpikowani.pl.

W niedzielę 23.10.2016. będzie możliwość zapisania się do bazy dawców szpiku.

Koszt organizacji regat pokrywa Uczniowski Klub Sportowy Dojlidy oraz sponsorzy.

W sprawach nie ujętych w niniejszej zapowiedzi stosuje się przepisy nowego „Regulaminu Wyścigów Kajakarstwa Klasycznego”.

Uczestnicy dostają medale a najlepsi w danych konkurencjach puchary i nagrody pieniężne



