



## Karta kursu 2010/1

Kurs wyczynowej jazdy motocyklem organizowany przez grupę zawodniczą Enduro Obsession Racing, [www.eoracing.pl](http://www.eoracing.pl)

### Termin

5-7.11.2010 r.

### Lokalizacja

Ośrodek Sportów Motorowych Speer Star Sobieńczyce, [www.speed-star.pl](http://www.speed-star.pl)

### Grupa docelowa:

- a) amatorzy planujący rozpoczęcie startów w zawodach
- b) zawodnicy przygotowujący się do zawodów ogólnokrajowych

Minimalna liczba uczestników – 12

Maksymalna liczba uczestników - 24

### Harmonogram zajęć

Piątek	19:00 – 21:00 zajęcia teoretyczne
Sobota	10:00 – 16:00 zajęcia na torze 19:00 – 21:00 zajęcia teoretyczne
Niedziela	10:00 – 16:00 zajęcia na torze

### Założenia programowe

Uczestnik kursu otrzyma syntetyczną wiedzę teoretyczną z zakresu metodyki sportu i odżywiania, niezbędną przy samodzielnym układaniu i realizowaniu planu treningowego. Zajęcia na motocyklu będą stanowiły ilustrację wiedzy zdobytej podczas wykładu, ponadto położą nacisk na kluczowe elementy techniki jazdy motocyklem, o których należy pamiętać realizując potem swój program przygotowawczy. Ponadto zajęcia niedzielne będą miały postać serii punktowanych biegów treningowych, w których będzie można wygrać pamiątkowe nagrody.

### Instruktorzy

Mirosław Kowalski, Marcin Spirowski, Michał Łukasik

### Cena

310 zł od uczestnika

Cena zawiera:

- udział w zajęciach kursu
- materiały dydaktyczne

Cena nie zawiera:

- noclegu
- wyżywienia
- opłaty za podłączenie samochodu do prądu na terenie obiektu
- opłaty za korzystanie z pryszniców na terenie obiektu

Baza noclegowa

1. Pokoje Gościnne Konik Morski, 889-898-384; **od 35zł/os**
2. Pensjonat Karwia, 663-330-960; **od 18zł/os**
3. Pokoje Gościnne U Jacka, 660-245-660; **od 25zł/os**
4. Pokoje Pod Aniołami, 604-937-032; **od 50zł/os**

Na terenie ośrodka Speer Star dostępna jest nowoczesna infrastruktura kempingowa z następującymi opłatami:

- podłączenie do prądu 15zł / dobę od samochodu
- korzystanie z pryszniców 7zł / dobę od osoby

Kontakt

Michał Łukasik

+48 606 961 574  
cichymajk@wp.pl

Mirosław Kowalski

+48 604 788 379  
motoenduro@wp.pl