

2024 BAB Nyári falmászó táborleírás

Helyszín: Boulder Academy Budapest, Lurdy ház, 1.emelet

Jelentkezési feltétel: Korosztály: 8-14 év

Jelentkezés menete:

1. Jelentkezési lap kitöltése, e-mailen elküldve vagy személyesen leadva
2. Tábor díj befizetése online vagy személyesen a BAB teremben, minimum a tábor kezdete előtt 3 héttel.

A tábor időtartama: 5 nap

A tábor díja: 58.000 Ft/fő

Turnusok a 8-14 éves korosztály részére:

1. turnus: július 1-5-ig.
2. turnus: július 22-26-ig.
3. turnus: augusztus 12-16-ig.

Csoportbontás: Mászó-tudástól függően csoportbontás lesz (kezdő-középfaladó-haladó)
Az turnusok min. 8 fő, max. 16 fő jelentkezése esetén indulnak!

Kérés esetén részletfizetés lehetősége:

- 1. részlet: 20.000 Ft, befizetési határidő: tábor kezdete előtt minimum 4 héttel
- 2. részlet: 38.000 Ft, befizetési határidő: tábor kezdete előtt minimum 2 héttel

Lemondási és módosítási feltételek a jelentkezési lapban feltüntetve!

A tábor díja a következő tartalmazza:

- cipő és zia használat,
- fal használat,
- tízórai + ebéd,
- köteles mászóeszközök használata,
- edzői díj

Amire szükséged lesz:

- jókedv
- kulacs
- váltóruha, tornacipő, papucs
- törülköző
- pulcsi

Program:

8:30 - 9:00 - Érkezés

9:00 - 12:00 - Mászóedzés (Boulder mászás, ügyességi körpályák, sportágspecifikus erősítő, koordinációs, technika fejlesztő gyakorlatok)

12:00 - 13:30 - Ebéd és Pihenő

13:30 - 16:30 - Mászóedzés (Boulder mászás, kötél technikák, csomók, csoportos ügyességi játékok, levezető feladatok, nyújtás, öltözés)

16:30 - 17:00 - Hazamenetel

Szakmai program:

- Gyakorlat: bemelegítés-rutin; nyújtó és egyensúlyfejlesztő gyakorlatok; kondíció fejlesztés; versenyszituáció gyakorlás;
- Elmélet: verseny szabályok ismerete; verseny taktika kialakítása; a fal- és sportmászás múltja és jelene Magyarországon és a világon.

Kérdés esetén keressetek minket bizalommal!

info@babboulder.hu