



# מחנה אימונים

27-30/10/21

## חברים יקרים,

מחנה אימונים E-sports השנה יתקיים בתאריכים

27-30/10/2021

המחנה מתקיים במלון אירוח כפרי שער הגולן - זה הולך להיות מחנה מושקע בטירוף!  
לבחירתכם מסלול של 2 לילות ומסלול של 3 לילות מדובר במחנה אימונים לריצה ולטריאתלון.  
זהו מחנה חובה לכל מי שמתאמן למרתון טבריה 2021, לכל מי שמתאמן ל ironman 70.3 כינרת  
ולכל מי שרוצה לעשות קפיצת מדרגה משמעותית במצבו הפיסי וכמובן החברתי.

### למה לי מחנה אימונים?

- להתאמן על המסלול של המירוץ הקרוב.
- להרגיש, להתאמן, לחיות - כמו שמתאמנים מקצוענים.
- לייצר קפיצת מדרגה משמעותית בזמן קצר ביכולותיו של המתאמן.
- לקבל תכנים אישיים ומקצועיים נוספים.
- לייצר קשרים חברתיים עם בעלי עניין משותף.

### למי המחנה אימונים מיועד?

- מתאמני קבוצות הריצה והטריאתלון E-sports .
- מלוויים של מתאמני E-sports .
- מתאמנים חיצוניים באישור מנהל מקצועי.

### מה יהיה במחנה?

- רצים - סימולציה על מסלול מרתון טבריה , אימונים מקצועיים בדגש על אימוני שטח ייחודיים, אימוני עליות ואימונים ספציפיים.
- טריאתלטים - הכנה ספציפית וסימולציה על מסלול תחרות איירונמן טבריה.
- הרצאה.
- ערב גיבוש.
- המון מתנות והפתעות שיהפכו את החיים שלכם לאנרגטיים ובריאים יותר.



# לוח זמנים

## טריאתלון

יום רביעי:

12:00 - אימון שחייה - חוף צמח 1:00

15:30 - נפגשים בכניסה לאירוח כפרי שער הגולן - לריצת שטח 1:15

18:15 - נפגשים מסביב לבריכה - שער הגולן - אימון מתיחות 0:30

יום חמישי:

6:15 אימון שחייה חוף צמח

7:15 אימון רכיבה 60- ק"מ

9:30 ארוחת בוקר

16:30 אימון ריצה שינויי קצב 0:45

18:15 נפגשים מסביב לבריכה - שער הגולן - אימון מתיחות

20:30 הרצאה- ערן שומרון



יום שישי:

6:00 סימולציה טריאתלון

לקראת 70.3 (אולימפי

סימולציה ספציפית).

11:00 ארוחת בוקר

16:30 חוף צמח - שכשוכים ונהנים - מתחיות

וטכניקה במים. 0:30

18:00 נפגשים מסביב לבריכה - מלון - מתיחות

0:30

20:30 ערב גיבוש

יום שבת:

6:00 אימון שחייה - חוף צמח 1:00

7:15 יציאה לרכיבה 2:00 שעות

12:30 סיכום מחנה



# רשימת ציוד

## ריצה:

כובע ריצה

נעלי ריצה

חולצת ריצה קבוצתית

## רכיבה:

אופניים תקינים

קסדה

משקפי שמש

חולצת רכיבה / גופית טריאתלון ביב רכיבה /

מכנס טריאתלון

גרביים

נעלי רכיבה

ערכת פנצ'ר מלאה

כפפות רכיבה קצרות

משקפי שמש

חליפת טריאתלון

## שחיה:

משקפת

כפכפים

בגד ים

כובע ים

מצוף מגבת



	טבלת מחירי השתתפות:
₪ 2,405	המחיר לאדם בחדר יחיד
₪ 1,703	המחיר לאדם בחדר זוגי (יחד עם משתתף נוסף)
₪ 1,696	המחיר לאדם בחדר לשלושה (יחד עם שני משתתפים נוספים)
₪ 3,054	המחיר לזוג בחדר
₪ 3,474	המחיר לזוג פלוס ילד בחדר
₪ 4,214	המחיר לזוג פלוס שני ילדים בחדר
₪ 4,624	המחיר לזוג פלוס שלושה ילדים בחדר

### ביטול הרשמה והחזר כספי :

- שינויים וביטולים ייעשו במייל בלבד למשרדי גל כנסים [conventions@gal-ct.com](mailto:conventions@gal-ct.com)
- על כל שינוי בהזמנה ייגבו דמי טיפול בסך 100 ₪
- ביטול הזמנה עד 15.9.2021 - החזר התשלום בניכוי 150 ₪
- ביטול הרשמה עד תאריך 6.10.21 - החזר התשלום בניכוי 250 ₪
- ביטול הרשמה מתאריך 6.10.21 - החזר התשלום בניכוי 50% מהתשלום.
- ביטול הרשמה אחרי 20.10.2021 - לא יהיו החזרים כספיים.

# ניפגש במחנה אנחנו כבר מתרגשים...

