

TOUR DE SPINNING 2011 - 2012

aneb

výzva pro každého

– trénuj, makej a pak pojed' s námi:

30 km „rekre“ nebo 60 km „repre“

Pro někoho moc, pro někoho málo, každopádně na to máme všichni!!!

Není důležité vyhrát, ale ujet to!!!

Připravte se s námi v rámci 3. ročníku Tour de Spinning na závod v délce 30 km(rekre) a 60km(repre), který se uskuteční v květnu v areálu **Obří Sud v Javorníku**

Co na Vás v tomto ročníku, který startuje již 1. listopadu, čeká:

„Nejlepší z nejlepších“

- kdo ujede nejvíc km během tréninku – listopad až duben
- Vyhodnocení na závěrečné akci „Jedeme 30 nebo 60 km“
- ten nejlepší dostane putovní pohár se jménem
- možnost vyjet si slevu až 100% na startovném

V průběhu celého období „Tour de Spinning“ se můžete kvalifikovat na závěrečný závod a získat tak jedinečnou slevu na startovném na závěrečný závod – cílem je ujet od listopadu do dubna nejméně 2100 km(tzn. 70 lekcí spinningu)

Sleva na startovném bude určena z konečného pořadí kategorie „Nejlepší z nejlepších“ a najetých kilometrů, které umožní kvalifikaci do závěrečné akce za těchto podmínek:

Najeto víc jak 4 000 km	100%	sleva na startovné
Najeto víc jak 3 000 km	50%	sleva na startovné
Najeto víc jak 2 100 km	25%	sleva na startovné

Slevu na startovném si vyjede pouze ten, který ujede za dané období minimálně 2100 km v rámci „Tour de Spinning 2011 – 2012“.

„Tour de Spinning“ – 3 600 km

Období tréninku – listopad až duben

3600km (jedna lekce = 30km)

Vyhodnocení první 3 účastníci v Kongresovém centru a první tři účastníci v Metropolu Zličín

– cena (žlutý, bílý a zelený trikot a pohár)

Závěrečného závodu se může zúčastnit každý klient Family Fitness a Health and Fitness.

Závěrečného závodu se může zúčastnit také jakýkoliv jiný zájemce!

Závěrečná akce 30/60 květen 2012

Sportovně společenské setkání klientů, lektorů a zaměstnanců FCOŠ a všech dalších nadšenců v areálu Obří Sud v Javorníku,

www.areal-obrisud.cz

Kategorie: Každý si vybere kategorii, do které, dle jeho odhadu, patří:

Repre – 60 km – závod určený pro blázny, kteří mají naježděno dostatek km a chtějí si dát pořádně do těla

Rekre – 30 km – závod určený všem, kteří se chtějí projet ve výborné partě lidí a zároveň trochu ochutnat závodní atmosféru pod heslem:

Vyhrát může každý!!!

Každý závodí proti svému času.

Není důležité vyhrát, ale ujet to!!!

První tři v každé kategorii obdrží medaile a vítěz soudek piva (5L)

Všichni účastníci dostanou upomínkové tričko

Ubytování:

V areálu Obří Sud ve vlastních stanech nebo je možná rezervace ubytování v penzionu Obří Sud.

Start ráno - cíl odpoledne - večer zábava

Pravidla „Tour de Spinning“ 2011 - 2012:

Doba trvání: 1. listopadu 2011 až 30. dubna 2012

Jedna lekce = 30km

jedna lekce je brána jako účast na lekci spinningu v KCP nebo na Zličíně (jako účast se bere minimálně 45 min aktivní jízdy)

Maximální počet lekcí za den: stejně jako v minulém ročníku, platí i pro nový ročník přičtení maximálně 2 lekcí za den (2x 30 km) pro každého účastníka

Časovka: opět bude vypisována lekce – „časovka“, která umožní připsání dvojnásobného počtu kilometrů (jedna lekce 60 km) Tato časovka může být vypsána maximálně jednou za týden.

Pokud někdo zajede v jednom dni jednu normální lekci a jednu časovku, budeme připsáno celkem 90km (1x lekce 30 km + 1x časovka 60km)

Spinningové Maratóny: pokud budou vyhlášeny v rámci center spinningové maratóny, započítávají se lekce na maratónu odjeté. Body se nezapočítávají v rámci charitativních akcí.