



Клубовима

ПРЕДМЕТ: Позив кадетима и јуниорима на МТБ камп припреме на Фрушкој Гори од 27-29.04.2023.

Поштовани,

Овим путем Вас обавештавамо да се на камп припреме на Фрушку Гору у периоду од четвртка 27. до суботе 29.04. 2023. позивају следећи јуниори и кадети:

Р.бр.	Презиме и име	Клуб	Категорија
1	Станишић Дамјан	Рашка - Рашка	јуниор
2	Давидив Стефан	Спутњик - Ваљево	јуниор
3	Давидов Игор	Спутњик – Ваљево	кадет
4	Лазаревић Михајло	Лотус Теам – Сомбор	кадет
5	Кулинчевић Николија	Спутњик - Ваљево	кадеткиња
6	Бајева Марија	Инвиктабајк – Нови Сад	кадеткиња
1	Милош Миладиновић	Руководилац кампа	
2	Оливер Штрбац	Директор МТБ репрезентације - демонстратор	
3	Милорад Стојичић	Помоћник	
4	Бојана Јовановић	Демонстратор	

Окупљање такмичара је 27.04.2023.(четвртак) у 15:00 часова испред хотела Норцев на Фрушкој Гори. Такмичари треба у својој организацији или договору клубова између себе да организују долазак на камп.

Са собом понети исправан мтб бицикл, резервну гуму, пумпу, бидон, гарнитуру дресова за три дана и путну храну за тренинг.

План рада ће бити тренинг технике, тестирање такмичара како возе тешке деонице низбрдо и узбрдо. Такође после тренинга технике продужиће се тренинг - издржљивост са одређеним интервалима специфичним за планински бициклизам. Због тога молимо клубове да не форсирају такмичаре два дана пре почетка кампа, најбоље да дан раније (среда) имају дан паузе.



По данима:

1. Четвртак 27.04. Тренинг у 16:00 часова лакша МТБ рута где ће се анализирати такмичари како возе брзе али не превише технички тешке деонице. Јуниори/ке и кадети 75мин трајање тренинга.
2. Петак 28.04. – Први тренинг старт у 10:00 часова - тренинг технике на спуст стази ка Буковцу, вежбање технички тешких деоница, дужина тренинга 120мин са свим стајањима.
Други тренинг старт у 16:30 часова – вожња маратонском стазом са минималним паузама, време трајања око 90мин.
3. Субота 29.04. – Старт у 10:00 часова, вожња ка Стражилову где ће се вежбати на стази за куп Србије. Интервали на брду па улазак не тешке техничке деонице где ће се вршити провера како такмичари возе ове деонице под јаким интензитетом и притиском. Дужина тренинга 180мин са стајањима.
Ручак 14:00 часова, паковање и прелазак у други смештај (за оне који желе).

БСС обезбеђује смештај у Планинарском дому на Фрушкој Гори 29.04 на 30.04 за све такмичаре кампа којима је лакше да преспавају на Фрушкој Гори. Свима којима је лакше да покупе своје такмичаре 29.04. могу то да ураде после ручка у 15:00 на Норцеву. Такмичари који остану у Планинарском дому, треба да се покупе од стране клубова у недељу 30.04. до 9:00, јер је на програму и друмски куп Србије у Новом Саду, али и МТБ маратон на Фрушкој Гори.

Клубови треба да потврде учешће на кампу, као и да ли им је потребан смештај у Планинарском дому Оливеру Штрбцу +381644090473 до **понедељка 24. априла, до 12 часова.**

С поштовањем

Бојан Ђурђић
МТБ селектор репрезентације Србије