

Lyžařský kurz Jabok 2015 – Kombinované studium.

Termín – 15. – 18. 1. 2015

Místo: Jánské Lázně, penzion Betlém: <http://www.betlempenzion.cz/>

Začínáme ve **čtvrtek 15.1.2015** večerí a končíme v neděli 18.1.2015 snídaní. Budeme mít tedy 3 kompletní polopenze.

Záloha (a s největší pravděpodobností celková cena kurzu) na kurz je: 1 700,- Kč (v ceně je zahrnuto 3xnocleh, 3xpolopenze, kurzovné a výuka, základní výbava pro kurz). Dopravu si zařizuje každý sám. Dále počítejte s náklady na lyžařské vleky a lanovky – viz: <http://www.skiresort.cz/cs/skipasy-a-ceniky/hlavni-cenik.html>

Sjezdaři a snowboardisti – 2 dny na sjezdovkách = 1 250,- Kč. Ale v případě začátečníků je možné vše řešit nákupem bodových jízdenek.

Běžkaři prosím počítejte s náklady na lanovku – 2 x 140,- Kč, vzhledem ke sněhovým podmínkám a vzhledem k tomu, abychom si užili vrcholky Krkonoš a pěkné výlety necháme se vždy vyvézt lanovkou z Jánských Lázní na Černou horu.

Co budete na lyžařský kurz potřebovat:

Správnou výzbroj a výstroj – je potřeba abyste znali svoje vybavení a uměli ho ovládat.

Sjezdaři – musí mít potvrzení o seřízení vázání, na kterém bude jasně napsáno, že je to potvrzení pro vás osobně a nesmí být starší než 3 měsíce. Pokud ho nebudete mít nemůžeme vás pustit na svah. Je to nutné kvůli pojištění školy.

- Můžete mít pouze carvingové nebo klasické sjezdařské lyže, žádné jiné nejsou povoleny (blade ani bigfoot...), je to kvůli metodice výuky.

- Přilba je povinná!!!

Snowboard – můžete mít pouze tzv. freestylové měkké prkno. Není povoleno mít sebou slalomové prkno (tvrdé na kterém se jezdí s přeskáči).

- Přilba je povinná!!! Ostatní chrániče (především chránič páteře) doporučen!

Běžky – na klasickou techniku, odpovídající délky a tvrdosti. To samé hůlky, které odpovídají vaší výšce.

- Dále každý musí mít sebou stoupací vosky (alespoň jeden na teplý sníh 0 +(většinou červený), a jeden na studený sníh 0 - (modrý) + korek na rozetření vosku.

- Dále škrabku na vosk – pro případ potřeby seškrábnout špatně zvolený vosk.

- Ideálně také smývač vosků.

Samozřejmostí je vhodné oblečení - na běžky spíše slabší a více vrstev + náhradní rukavice.

Nezapomeňte si sebou přibalit léky, které pravidelně užíváte!!!

Další nechám na vás.

Zálohu na kurz je potřeba uhradit do **13.1.2015** na účet Jaboku č. **199304/5500**. Jako variabilní symbol uveďte vaše **UČO** a do zprávy pro příjemce napište: **Jméno, příjmení + lyžák kombinované**.

Další věci nechám na vás. Kdo chcete vezměte si sebou hudební nástroj a další věci, které byste mohli na horách potřebovat.

Těšíme se na vás.

Pavel Kaplan, Michal Pařízek, Dalibor Hála – instruktoři

V případě jakýchkoli nejasností a dotazů pište nebo volejte:

Pavelkaplan@seznam.cz

777 268 629

Mějte se dobře.

Pavel