

Lyžařský kurz Jabok 2020 – Kombinované studium.

Termín – 23. – 26. 1. 2020

Místo: **Dvorská bouda** - <http://www.dvorska-bouda.cz/>

Začínáme ve čtvrtek 23.1. večerí a končíme v neděli 26.1. snídaní.

Po příjezdu na chalupu bude následovat večere, ubytování a další program.

Čas na kurzu bude organizován tak, že bude doba výuky – lyžování venku (zpravidla od 9:00 do cca 16:30) + večer budou povinné přednášky (cca 90 minut).

Cena kurzu je: 2 000,- Kč (v ceně je zahrnuto 3xnocleh, 3xpolopenze, kurzovné a výuka, základní výbava pro kurz, vosky, smývače vosků...). Dopravu na místo si zařizuje každý sám.

Co budete na lyžařský kurz potřebovat:

Správnou výzbroj a výstroj – je potřeba abyste znali svoje vybavení a uměli ho ovládat. Levněji vyjde si věci půjčit, někde ve městě než na horách. Studenti chválí půjčovnu na Zemědělské Univerzitě - <http://www.skikolejg.cz/>

Sjezdaři – musí mít potvrzení o seřízení vázání, na kterém bude jasně napsáno, že je to potvrzení pro vás osobně. Můžete mít pouze carvingové nebo klasické sjezdové lyže, žádné jiné nejsou povoleny (blade ani bigfoot...), je to kvůli metodice výuky.

- Přilba je povinná!!!

Snowboard – pouze tzv. měkký (freestylový) snowboard na měkké boty. Ne slalomové prkno na přeskáče! **Přilba je povinná!!! Chráníč páteře doporučen.**

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

- pár videonávodů, jak vybrat lyže a oblečení:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=xen0rVZzuec> - základní rozdělení běžek
 - https://www.youtube.com/watch?v=R_C3rTvmHLQ - délka lyží, šupiny...
 - <https://www.youtube.com/watch?v=SSVB-CtmPg0> - boty a vázání
 - https://www.youtube.com/watch?v=SiUx_OQD5hU - hole
 - <http://www.centrum-aktivit.cz/jak-se-nejvhodneji-oblect-na-bezky> - oblečení na běžky
 - <https://www.snowboard-zezula.cz/poradna> - vše o snowboardu
 - <https://www.lyze-radotin.cz/clanky/radime-s-vyberem> - různé rady
 - <https://www.youtube.com/watch?v=KQZW76M8f8o> - sjezdové lyže

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

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

Platby za kurz je potřeba uhradit ve dvou splátkách (1000,-/1000,-): první do 15.11.2019 a druhá nejpozději do **15.1.2020 přes obchodní centrum školy na adrese:**

<https://www.jabok.cz/cs/studium/platby>

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, Bětko Černochová, Michal Pařízek, Dalibor Hála, Ondřej Fischer, Míra Klípa – instruktoři

V případě jakýchkoli nejasností a dotazů pište nebo volejte:

kaplan@jabok.cz

777 268 629

A pusťte si hymnu lyžáku: <https://www.youtube.com/watch?v=hM4nVMmJ2Yc>

Mějte se dobře.

Pavel