

Lyžařský výcvikový kurz - sekunda A + sekunda B - 2010

Místo: Horská chata Lovčenka, Horní Domky v Rokytnici nad Jizerou v Krkonoších, nadmořská výška 980 m

Termín: 6.3. – 13.3. 2010 (od soboty do soboty)

Odjezd: autobusem od Vinohradského divadla časně ráno –v 8.30 sraz, v 8.45 odjezd

Příjezd: tamtéž kolem 13. hodiny, možná později

Cena: předpokládaná cena je 4 000,-Kč

V ceně je zahrnuto ubytování (2–5ti lůžkové pokoje), doprava, strava 3x denně, počínaje sobotním obědem a konče sobotní snídaní, výuka kvalifikovanými instruktory.

Povinná částka na vleky je 1 600,- Kč (kdo by neměl běžky tak 2 500,-Kč), kapesné dle vlastního uvážení.

Záloha 3 000,- Kč do 30.11. na účet školy 304 547 021/0100, symbol 333 + prvních 6 cifer rodného čísla. Doplatek 1 000,- Kč do konce ledna.

Vybavení:

1. sjezdové lyže (potvrzení o seřízení napsat na zadní stranu prohlášení bezinfekčnosti, doporučuji nechat seřídit lyže a upravit skluznice u specializované firmy – doporučuji Happy sport
2. sjezdové boty a hole
3. běžecké lyže, boty a hole
4. lyžařské vosky (minimálně základní sada běžeckých tuhých vosků a dva klistry, stěrka, hadry a přípravek na odstraňování starých vosků - odstraňovač či technický benzín – možné se domluvit do dvojic)
5. lyžařské brýle
6. malý batůžek na celodenní výlet, láhev na pití, mapa Krkonoš (máte-li)
7. oblečení pro výcvik na sjezdových i běžeckých lyžích (bunda s kapucí silná i tenká, čepice, dvoje rukavice, punčocháče - spodky, dostatek ponožek, spodního prádla, triček, teplý svetr,rolák.....)
8. domácí oblečení a obuv
9. pyžamo a věci osobní hygieny
10. léky pro vlastní potřebu, obinadlo
11. poznámkový blok, psací potřeby.

Vše sbaleno v batohu či tašce, oboje lyže i hůlky pevně sepnuty, nejlépe ve vaku.
Zavazadla nám odveze rolba od autobusu až k chatě.

Instruktoři: Jana Chloupková, Pavla Synovcová, Pavla Neumanová, Vladimír Kovář,
Lenka Váchová

Jana Chloupková
/vedoucí kurzu/