

Katedra sportu na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

KURZ LYŽOVÁNÍ 1/C

KAS na FTK UP v Olomouci Vás zve na kurzovní soustředění, které proběhne pod Kralickým Sněžníkem v lednu 2025 podle učebního programu. Účast na soustředění je povinná pro studenty přihlášené ve STAGu na předmět FTK/PZP1, KPZP. **Č. účtu: 19-1096330227/0100, VS 99510305** (variabilní symbol).

Termín: 19. – 25. 1. 2025

Místo: Ski areál Kraličák, Hynčice p / Sušinou

Cena kurzu: 8.650 Kč

(cena zahrnuje dopravu, ubytování, stravování, 7D/ skipas).

Úhrada: do termínu 31. října 2024!

Platbu provedete převodem ze svého bankovního účtu a výpis z účtu zašlete mailem: jana.seidlova@upol.cz jako **specifický symbol (SS)** uveďte své **RČ-rodné číslo**.

Zaplacení kurzu musí být uhrazeno ve stanoveném termínu, jinak s Vaší účastí na kurzu **nepočítáme** a Vaše místo nabízíme náhradníkovi. **Povinností studenta** je poslat mailem **kopii dokladu o zaplacení**, který je důležitý pro evidenci.

Storno poplatky (penalizace):

31 dní a více před odjezdem, storno ve výši 40% ceny kurzu.

30 až 15 dní před odjezdem, storno ve výši 60% ceny kurzu.

14 až 3 dny před odjezdem, storno ve výši 80% ceny kurzu.

2 a méně dní před odjezdem, storno ve výši 100% ceny kurzu.

Neúčast na kurzu:

Vážné zdravotní důvody doložené lékařským osvědčením, předloženým vedoucí kurzu PaedDr. Soně Formánkové, Ph.D. na Katedru sportu, Hynaisova 9, Olomouc, kontaktujte ihned na **tel. 777 186 430**, e-mail: sona.formankova@upol.cz

Ubytování:

Chata Erlina, ubytování turistického typu, pokoje pro 4-6-8 osob, sociální zařízení (WC+ sprchy) na patře.

Stravování:

Plná penze (3 x denně), snídaně, obědy, večeře a pitný režim (čaj) po celý den.

Doprava:

Společná, zajištěna autobusy. **Sraz** účastníků na parkovišti před Billou (Slovanský dům) v neděli 19/1 **v 9:30 hodin**, následuje nakládání materiálu, lyží, osobních věcí a odjezd. Návrat do Olomouce v sobotu 25/1 kolem 14 hodin (lyžování do 12:00 h).

Kompletní sjezdové a běžecké vybavení!

Povinně carvingové (sjezdové R15-18) **lyže**, sjezdové boty a hole, **běžecké lyže** zvolte tak, aby byly vhodné pro **bruslení** i **klasickou** techniku (v žádném případě NE běžky s vázáním 75 a šupinami), běžecké boty a hole. **Povinná ochranná přilba** nutná pro sjezdový výcvik!

Dále potřebujete:

Sjezdové oblečení (bunda, oteplovací kalhoty, sjezdové rukavice), běžecké oblečení (lehčí bunda, šustáky, legíny, běžecké rukavice, čepice), sjezdové a běžecké vosky, stěrku, hadřík na čištění lyží, sjezdové a sluneční brýle, krém s ÚV filtrem, mapu Kralického Sněžníku, poznámkový blok, tužku, OP, léky osobní potřeby, kartu zdravotní pojišťovny, oblečení a přezůvky na chatu, osobní hygienu, hudební nástroj..., vše sbaleno v batohu nebo sportovní tašce, lyže sjezdové i běžecké, včetně sjezdových i běžeckých holí **v lyžařském vaku**.

Doporučujeme:

Odborné seřízení bezpečnostního vázání s vydáním **certifikátu**, které Vám zajistí ski servis v Olomouci **RepaSport**, Stupkova 1E (Tabulový vrch). Můžete si zde zapůjčit nebo koupit sjezdovou i běžeckou výzbroj (novou i starší) a při předložení studijního průkazu dostanete slevu 10%!

Zkouškové požadavky:

- Aktivní účast na kurzu v plném rozsahu.
- Předepsané dovednosti ze sjezdového a běžeckého lyžování.
- Absolvování závodu v běhu na lyžích.
- Půldenní turistický výlet.

Doporučená literatura:

Kutáč, P. & Navrátková, T. (2003). *Lyžařský kurz od „A“ do „Z“*. Olomouc. Hanex.
Dvořák, F. & kol. (1996): *Běh na lyžích. Česká škola lyžování*. Praha. SLČR.
Gnad, T. & kol. (2001). *Kapitoly z lyžování*. Praha. Karolinum.
Kutáč, P. & Navrátková, T. (2004). *Cvičíme a hrajeme si na lyžích*. Olomouc. Hanex.
Kutáč, P. & Navrátková, T. (2005). *Lyžujeme na kraťasech*. Olomouc. Hanex.
Jelen, K. & Příbramský, M. & Kohoutek, M. (2001). *Biomechanika a motorické předpoklady alpských disciplín. Česká škola lyžování*. Praha. Interski.
Pravidla lyžařských závodů – severské disciplíny. (2006). Praha. SLČR.
Reichert, J. & Musil, D. (2007). *Lyžování od začátku k dokonalosti*. Praha. Grada.

Mgr. Taťána Bank Navrátková
Garant lyžování a kurzovní výuky

PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.
Vedoucí Katedry sportu na FTK