

Katedra sportu na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

KURZ LYŽOVÁNÍ 1/D

KAS na FTK UP v Olomouci Vás zve na kurzovní soustředění, které proběhne v Beskydech Horní Lomné na přelomu ledna a února 2025 podle učebního programu FTK/PZP1, KPZP1. Účast na kurzu je povinná pro studenty přihlášené ve STAGu.

Č. účtu: 19-1096330227/0100, VS 99510306 (variabilní symbol).

Termín: 26. 1. – 1. 2. 2025

Místo: Ski Armáda Beskydy, Horní Lomná

Cena kurzu: 9.800 Kč

(cena zahrnuje dopravu, ubytování, stravování, 6D/ skipas, poplatek za ski-bus).

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 doc. Janu Bělkovi, Ph.D. na Katedru sportu, Hynaisova 9, Olomouc, kontaktujte ihned na e-mail: jan.belka@upol.cz nebo **tel. 603 303 920**.

Ubytování:

Horský hotel Excelsior ubytování v 2 až 3 lůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením nebo v samostatných chatkách pro 5-6 osob se sociálním příslušenstvím.

Stravování:

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

Doprava:

Společná, zajištěna autobusem. **Sraz** účastníků na parkovišti před Billou (Slovanský dům) v neděli 26/1 v **9:30 hodin**, následuje nakládání materiálu, lyží, osobních věcí a odjezd. Návrat do Olomouce v sobotu 1/2 (lyžování do 12:00h) kolem 14 hodin.

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, čelenka), sjezdové a sluneční brýle, thermo prádlo, roláky, mikiny, oblečení a přezůvky na chatu, osobní hygienu, tašku nebo baťůžek na sjezdové boty (do skibusu), sjezdové a běžecké vosky, stěrku, korek, krém s ÚV filtrem, poznámkový blok, tužku, OP, léky osobní potřeby, kartu zdravotní pojišťovny, elastické obinadlo, ortézu pokud ji používáte, plavky (bazén, sauna k dispozici), hudební nástroj vítán..., 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 jakýkoliv ski servis. V Olomouci doporučujeme **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, ½ denního turistického výletu.

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.

doc. Jan Bělka, Ph.D.
Vedoucí kurzu

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