

**Lyžařská akademie ČSOS**  
**kurz výuky v běhu na lyžích – technika bruslení**  
**Rozpis**

- Termín:** 12. – 17. 12. 2021 (neděle–pátek), zahájení kurzu v neděli 12. 12. 2021 v 9:00, ukončení v pátek 17. 12. 2021 12:30 (po obědě)
- Místo:** Horní Mísečky, Jilemnická bouda (<https://www.jilemnickabouda.cz/>)
- Přihlášky:** do 31. 10. 2021 přes Google formulář: <https://forms.gle/LNqXlb4zaWSrbCsD7>
- Účastníci:** věkové rozmezí 10–15 let (ročníky 2006–2011) včetně začátečníků
- Kapacita kurzu:** 60 osob
- Vybavení:** boty, lyže a hole na bruslení, sportovní oblečení včetně běžeckých bot, oblečení pro pobyt na chatě, hygienické potřeby, léky osobní potřeby, láhev na pití, malý ruksáček na výlety, buzola, psací potřeby, červený slabý fix, mapník pro LOB – pokud vlastníš, parafíny – pokud vlastníš
- Program:** teoretická a praktická výuka bruslení, výuka mazání lyží, protahovací cvičení, výlety, hry, základy LOB
- Doprava:** dopravu na místo kempu a zpět si zajišťují účastníci sami s podporou trenérů, rodičů či kamarádů, a to na svoje náklady. Domluvte se prosím s ostatními účastníky kempu na optimalizaci dopravy.
- Strava:** zajištěna plná penze, začíná se v neděli obědem a končí v pátek obědem
- Cena:** 4 000,-Kč, podmíněno pobytem po celých 5 dní, v ceně ubytování, plná penze, přítomnost instruktorů, výuka mazání lyží včetně erárních parafínů
- Záloha:** v celé výši ceny za kemp na vyzvání po vydání jmenného seznamu účastníků na č. účtu 2301689111/2010, Záloha může být v závažném důvodu (nemoc) zcela nebo částečně vrácena.

**COVID opatření:**

**Všichni účastníci se budou povinni dodržovat hygienická opatření v ČR platná v době konání kurzu. Předpokládáme, že se bude jednat minimálně o splnění jedné z těchto variant:** Očkování, Potvrzení o prodělané nemoci, PCR test

**Odpovědné osoby:** Jan Petržela, Přemek Škoda, Vlasta Zlesáková

**Kritéria výběru:** Při větším počtu zájemců, než je kapacita ubytování, budou na kempy vybráni zájemci s přihlédnutím k zapojení trenérů do organizace kempů, účasti na závodech LOB (mimo nejmladších ročníků) a výkonnosti. Časové hledisko přihlášky není kritériem výběru, rozhodující je jen dodržení termínu přihlášek do 31. 10. 2021.

**Mazání lyží:** Výuka a pomoc s mazáním lyží je na Mísečkách tradičně prováděna a je to zakalkulováno v ceně pobytu (včetně erárních parafínů a několika žehliček a kopyt).

V případě jakýchkoliv dotazů mě neváhejte kontaktovat na e-mail [stk@orientacnisporty.cz](mailto:stk@orientacnisporty.cz)

Jan Petržela, 22. 10. 2021