



KURZ LYŽOVÁNÍ (OPBT4T013A)

Vedoucí kurzu: PhDr. Petra Fořterová, Ph.D.

Dotazy a informace: petra.forterova@pedf.cuni.cz

Lokalita: **Sport Hotel Mumlava**, Harrachov, Krkonoše

<https://www.sporthotelmumlava.cz>

Termín: 13. – 17. leden 2025

Zahájení: pondělí 13.1.2025 ve **13:30 hod** v místě ubytování (příjezd nejpozději ve 13:00 hod)

Ukončení: pátek 17.1.2025 po obědě (cca 14:00 hod) v místě ubytování

Cena kurzu: **3 880 Kč**

cena zahrnuje: ubytování na 4 noci + plnou penzi + magistrátní poplatky

cena nezahrnuje: dopravu

Způsob úhrady: číslo účtu: **85236011/0100**

variabilní symbol: **335 127 06**

zpráva pro příjemce: **příjmení a jméno studenta**

Přihlašování: formou elektronického formuláře – nejpozději **do 3.12.2024:**

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScnOQHaz4W72yQOT8WVKqSIHOECsfmV3_9aP97h3OuxigGhgw/viewform

Přihláška na kurz je **závazná**, neúčast ze závažných důvodů včas oznamte vedoucí kurzu (P. Fořterová: petra.forterova@pedf.cuni.cz) – viz storno poplatky níže

Student je na kurz řádně přihlášen v okamžiku, kdy se zaregistruje přes el. formulář a zaplatí na účet – nejpozději do 3.12.2024. V případě pozdní platby budou studenti z kurzu vyškrtnuti! Důvodem tohoto opatření je nutnost zaplatit rezervační poplatky.

Doprava: individuální

parkovat je možné v omezeném množství před hotelem (pokud pojedete auty, domluvte se prosím na společné dopravě, ať nepřijede každý v autě sám a vejdem se na parkoviště)

Stravování: plná penze + pití k jídlům (začíná se večeří 1. den a končí se obědem poslední den)

Ubytování: ve více lůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením

Náplň kurzu: výuka na běžeckých lyžích – klasická technika + bruslení
teoretické přednášky + samostudium a příprava na test
semináře – rozbory videozáznamu techniky jízdy na běžeckých lyžích
metodické výstupy na zadané téma
plánování výletu na běžeckých lyžích

Vybavení

Výzbroj: dvoje běžecké lyže – na klasickou techniku a na bruslení (nebo jedny univerzální lyže combi)
dvoje běžecké hole – na klasickou techniku (výška v rozmezí podpažní jamka až po ramena lyžaře) a na bruslení (výška max. po bradu lyžaře)
běžecké boty – na klasickou techniku a na bruslení (nebo jedny univerzální boty combi)

Nevyhovující jsou běžecké boty s vázáním NORM 50 a NORM 75 a turistické běžecké lyže s tzv. „protismykem“ (šupiny)! Lyže s úpravou a označením SKIN (moher na části skluznice) jsou vhodné pouze pro klasickou techniku, nikoliv na bruslení!

kompletní sada běžeckých vosků – odrazové (tuhé i klistry) + skluzové vosky
smývač na odstranění stoupacích vosků, hadry, korek, plastová škrabka, kartáč

Na voscích a ostatních potřebných věcech pro mazání a úpravu lyží se domluvte ve skupině. Nemusí každý mít všechno.

K dispozici budete mít kopyto na mazání lyží a žehličku.

Ostatní: sportovní oblečení na běh na lyžích (elastáky, tenké šustáky, funkční spodky, funkční trička, tenká fleesová mikina, šustákovka, nepromokavá bunda, dostatek vhodných ponožek do běžeckých bot, čepice, čelenka, dvoje běžecké rukavice – ne tlusté sjezdové) – počítejte i s nepříznivým počasím
zimní boty (ideálně nepromokavé), čelovka, malý batůžek nebo ledvinka, láhev na pití, sluneční brýle (popřípadě běžecké brýle), krém s UV faktorem
domácí obuv, ručník, oblečení do chaty, hygienické potřeby, něco na psaní (papíry, tužku)
OP, kartička pojišťovny, osobní lékárnička (obinadlo, náplast – zejména na puchýře, dezinfekce, léky osobní potřeby)
studijní literatura na zpracování metodických výstupů

Možnost přibalit hudební nástroj, společenské hry.

Požadavky: aktivní účast na kurzu v plném rozsahu
splnění všech zápočtových požadavků z běhu na lyžích (střídavý běh dvoudobý, soupažný běh jednodobý, oboustranné bruslení jednodobé, oboustranné bruslení dvoudobé asymetrické)
příprava a absolvování výletu na běžeckých lyžích
splnění metodického výstupu z běhu na lyžích na zadané téma
splnění písemného testu z teorie (témata: technika a metodika běhu na lyžích, historie lyžování, lyžařská technologie, mazání lyží, bezpečnost na horách, lyžařská turistika)

Teorii lze v předstihu nastudovat zde: <https://dl1.cuni.cz/course/view.php?id=15109>

Stornopoplatky:

50 % z ceny pobytu při zrušení účasti do 60 dní před zahájením kurzu

75 % z ceny pobytu při zrušení účasti 59 až 14 dní před zahájením kurzu

100 % z ceny pobytu při zrušení účasti 14 dnů a méně před zahájením pobytu