



## Lyžařská akademie Paprsek a Lyžařské soustředění HO Paprsek 2022

### Základní údaje:

#### Termíny:

11. 12. 2022 – 16. 12. 2022 lyžařská akademie (NE-PA), kapacita 40 osob  
16. 12. 2022 – 18. 12. 2022 soustředění HO (PA-NE) kapacita 65 osob

**Místo:** Chata Paprsek, GPX 50.2104689N, 16.9905578E

**Lyžařská akademie – v případě velkého počtu zájemců mají přednost účastníci, kteří jsou v širším výběru Olomouckého kraje na dětskou zimní olympiádu v LOB.**

#### Přihlášky:

do 31. 10. 2022 mailem na adresu [scm@obhana.cz](mailto:scm@obhana.cz)

#### Parkování:

Varianta 1: Chata Paprsek, [www.paprsek.cz](http://www.paprsek.cz) GPX 50.2104689N, 16.9905578E – pozor výjezd není vždy jednoduchý pro auta s jen předním náhonem. Ti, kteří neznají, výjezd počítejte s tím, že cesta je úzká. Může se stát, že potkáte auto do proti. V tom případě musí některé auto odcouvat na nejbližší místo, kde se vyhnete. Pro auta jen s předním náhonem, je zapotřebí sněhové řetězy nebo využít parkování u spodní stanice lanovky. Doporučujeme výjezd ráno (dopoledne) nebo pak až navečer. Nejmenší šance, že nepotkáte auto(a) do proti. Toto doporučení je hlavně pro ty, kteří dojedou v neděli. V neděli po obědě (odpoledne) určitě pojedou více aut dolů.

Varianta 2: Velké Vrbno, spodní stanice sedačkové lanovky na Paprsek. GPX 50.2013083N, 16.9872292E. Lanovka jezdí od 9 do 16 h. Možno ji využít na výjezd (sjezd) na Paprsek. Pro ubytované bývala zdarma, je třeba se zeptat vlekářů, než si koupíte lístek.

#### Sraz:

Termín lyžařské akademie: v neděli 11. 12. 2022 do 10:00 (začátek dopoledního tréninku 10:30)  
Termín soustředění HO: v pátek 16. 12. 2022 – odpolední trénink začíná v 14:30.

#### Cena:

Termín lyžařské akademie: Celková cena 4.500,- Kč (ubytování + plná penze)  
Termín soustředění HO: Celková cena 2.800,- Kč (ubytování + plná penze)  
Pro účastníky obou soustředění je celková cena 6.950,- Kč.

Zálohu 800,- Kč platíte nejpozději do 10. 11. 2022 na účet Olomouckého krajského svazu ČSOS č.ú. 2200996382/2010 (do poznámky Paprsek + jméno), možno vyřídít za oddíl platbu na fakturu. V případě nezaplacení zálohy bude přihláška po 10. 11. 2022 zrušena. Doplatek zbývající částky (bez zálohy) v hotovosti na místě nebo fakturou na oddíl.

**Doprava:** Individuální

**Ubytování:** Na postelích – chata Paprsek



Termín lyžařské akademie: po příjezdu dojděte na bar do restaurace. Bude tam nachystaný seznam ubytování. Zjistíte si číslo pokoje a vyzvednete si klíče (pokud budete první). Pokoje následně nezamykejte, aby se dostali na pokoj i ostatní. Přezouvejte se ve sklepě v lyžárně. Na pokoje se chodí jen v přezůvkách!!!

Termín soustředění HO: Stejný systém jako u varianty STK. V celé chatě budeme pouze my.

#### **Stravování:**

Termín lyžařské akademie: Plná penze: neděle 11. 12. 2022 oběd – pátek 16. 12. 2022 oběd

Termín soustředění HO: Plná penze: pátek 16. 12. 2022 večeře – neděle 18. 12. 2022 oběd – pokud by chtěl někdo v pátek již oběd, dejte vědět. Možno doobjednat (za doplatek).

#### **Vybavení:**

Věci na dvou fázový trénink, běžky i hole na bruslení (pro ty co budou celý týden doporučujeme i klasičky), mapník na LOB (kdo nemá, zkuste si prosím půjčit), čelovka, parafín, základní sadu stoupacích vosků vč. korku (kdo má a bere si i klasičky), dále škrabku na vosk, kartáč (nylon nebo kombi, pokud máte). Nezapomeňte na plavky (možno využít wellness).

Informace pro méně zkušené lyžaře (hlavně pro jejich rodiče) – zimní lyžařská bunda je s sebou dobrá, na trénink je však příliš teplá, doporučujeme termo prádlo – dvě vrstvy a softshellovou bundu.

**Stav sněhu:** věříme, že bude dostatek sněhu a soustředění si užijeme na plno vč. LOBu.

#### **Program:**

Zaměření – objemová příprava, technika lyžování, LOB tréninky, technika mazání, strečink

Soustředění se bude konat i v případě nepříznivých sněhových podmínek – pak budou běžecké a mapové tréninky.

**Informace:** <https://obste.cz/SCM/> a trenéři SCM a SCD Hanácké oblasti

Petr Skyva (petr.skyva@eso9.cz), Krišpína Skyvová (skyvova@volny.cz), Petr Mrkvica (petr.mrkvica@gmail.com)