



Lyžařské soustředění HO Paprsek a Lyžařská akademie Paprsek 2023

Základní údaje:

Termíny:

15. 12. 2023 – 17. 12. 2023 soustředění HO (PA-NE) kapacita 65 osob

17. 12. 2023 – 22. 12. 2023 lyžařská akademie (NE-PA), kapacita 55 účastníků a 10 trenérů



Místo: Chata Paprsek, GPX 50.2104689N, 16.9905578E

Lyžařská akademie – v případě velkého počtu zájemců mají přednost účastníci, kteří se zúčastní celé akce od pátku 15. do pátku 22. 12. 2023

Přihlášky:

do **31. 10. 2023** mailem na adresu scm@obhana.cz

Parkování:

Varianta 1: Chata Paprsek, 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 soustředění HO: v pátek 15. 12. 2023 – odpolední trénink začíná v 14:30.

Termín lyžařské akademie: v neděli 17. 12. 2023 do 10:00 (začátek dopoledního tréninku 10:30)

Cena:

Termín soustředění HO: Celková cena 3.050,- Kč (ubytování + plná penze)

Termín lyžařské akademie: Celková cena 5.100,- Kč (ubytování + plná penze)

Pro účastníky obou soustředění je celková cena 7.800,- Kč.

Zálohu 800,- Kč platte nejpozději **do 10. 11. 2023** na účet Olomouckého krajského svazu ČSOS č.ú. 2200996382/2010 (do poznámky Papsek + jméno), možno vyřídít za oddíl platbu na fakturu. V případě nezaplacení zálohy bude přihláška po 10. 11. 2023 zrušena. Doplátek zbývajících částky (bez zálohy) v hotovosti na místě nebo fakturou na oddíl.

Doprava: Individuální

Ubytování: Na postelích – chata Paprsek

Termín soustředění HO: po příjezdu dojděte na bar do restaurace. Bude tam nachystaný seznam ubytování s rozdělením na pokoje. 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 lyžařské akademie: Stejný systém jako u varianty soustředění HO. V celé chatě budeme pouze my.

Stravování:

Termín soustředění HO: Plná penze: pátek 15. 12. 2023 večere – neděle 17. 12. 2023 oběd – pokud by chtěl někdo v pátek již oběd, dejte vědět. Možno doobjednat (za doplatek).

Termín lyžařské akademie: Plná penze: neděle 17. 12. 2023 oběd – pátek 22. 12. 2023 oběd

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). **Píťák (láhev na pití) ideálně termo**, kterou si můžete vzít na trénink. Nezapomeňte na plavky (možno využít wellnes).

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

Informace: trenéři SCM a SCD Hanácké oblasti

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