

Kurz BZSP0161c Sportovní příprava I - cvičení

Termín: 2. – 6. 1. 2012 Švýcarsko

Účast: po přihlášení povinná, není možný pozdní příjezd na kurz, ani předčasný odjezd z kurzu. Stornopoplatek: při neúčasti doložené (i dodatečně do konce ledna 2012) potvrzením lékaře 1 000,- Kč, jinak 1 500,-Kč.

Doprava na Švýcarsko: autobusem. Sraz pro odjezd je v den zahájení kurzu v 6:30 hod. na parkovišti vedle budovy FSpS v kampusu. **Odjezd v 7:00 hod. (přesně)** na Ovčárnu, odtud 5 km na běžeckých lyžích, zavazadla odveze rolba. Návrat v den ukončení kurzu do 14:00 hod. před budovu FSpS.

Náklady: základní cena byla zaplacená. Příspěvek na **rolbu** bude vybrán na místě.

Stravování začíná obědem, končí snídaní.

Program kurzu: základy běžeckého lyžování, pěší a lyžařská turistika, chůze na sněžnicích. Teoretické přednášky.

Povinné vybavení:

- výstroj a výzbroj pro běžecké lyžování a lyžařskou turistiku (běžecké lyže, běžecké hole, běžecká sportovní výstroj, běžecké vosky, čistič, žehlička),
- sportovní oblečení pro chůzi ve sněhu a na sněžnicích, hlavně pevná zimní obuv a teleskopické hole (sněžnice poskytne fakulta, případně i teleskopické hole)
- psací potřeby, blok.

Zahraničním studentům (SVK) doporučuji připojištění pro případ úrazu.

Doc. PaedDr. Jan Ondráček, Ph.D.

Oddělení sportů v přírodě a turistiky KAPSP