

Informace k LVVZ Janské Lázně 2025



- **Termín:** 25. 1. - 30. 1. 2025 (sobota až čtvrtek)
- **Náplň kurzu:** kurz bude zaměřen na **praktickou výuku sjezdového lyžování** v lyžařském středisku SKIAREAL Svoboda nad Úpou - Duncan + **teorii lyžování**
- **Instruktoři lyžování:** Mgr. J. Bašus, Mgr. A. Skalická
- **Vedoucí zájezdu:** Mgr. Radmila Musilová
- **Ubytování, kontakt:**
 - Janské Lázně - Duncan Lesní ulice 210 vedoucí Ivo Boleslavský
 - Janské Lázně, tel.: 497 770 650
 - okres Trutnov mobil: 603 202 933
 - e-mail: janskelazne@ddmp Praha.cz
- **Odjezd a příjezd:** *sraz před školou ve 12.30 hodin, odjezd v 13.00 hod busem*, návrat (kolem 15. 00hod) k budově školy.
- **Předběžná cena kurzu:** **3 500,- Kč** (ubytování, plná penze + pitný režim, doprava).
- S sebou **2 500,- Kč na vleky** + peníze na drobné občerstvení.
- Při odhlášení se z výcvikového kurzu bude vrácena částka po odečtení stornovacích poplatků ve výši 30% z celkové ceny kurzu.
- **! koná se za každého počasí (i bez sněhu)**

Důležité:

- | | |
|---|---|
| ➤ před odjezdem bude vybíráno: | při odjezdu bude vybírána: |
| • Potvrzení o zdravotní způsobilosti | • bezinfekčnost |
| • Potvrzení o seřízení lyží | • kartička zdravotní pojišťovny (stačí kopie). |

! Bez těchto potvrzení nebude účastníkovi povolena možnost se zúčastnit kurzu!

Seznam věcí s sebou:

- ✓ sjezdové lyže (s odborně seřízeným vázáním), hůlky a sjezdové boty
 - ✓ **2 x lyžařské oblečení (sjezdové kalhoty, lyžařská bunda)**
 - ✓ lyžařská helma
 - ✓ lyžařské brýle
 - ✓ **2x silnější rukavice**
 - ✓ **2x teplá čepice**
 - ✓ odolné boty do sněhu
 - ✓ oblečení na ubytování + přezůvky
 - ✓ hygienické potřeby + 2x ručník (krém proti slunci)
 - ✓ nezbytné léky
 - ✓ kartičku zdravotní pojišťovny (kopie)!!! + rozpis podávání léků (v případě potřeby)
 - ✓ peníze na lyžařskou permanentku (cca 2500,- Kč)
 - ✓ oblíbenou knihu, hudbu, blok na poznámky, psací potřeby, karty, společenské hry apod.
 - ✓ atd. dle vlastního uvážení a zkušeností s pobytem na horách
- Dražší elektronika (tablety, MP3, mobily apod.) na vlastní nebezpečí ztráty a poškození.**