**Informace ke kurzu základům běžeckého lyžování**

**Místo:** Abertamy, Abertamská chata

**Termín**: 26.2. – 1.3.2024

**Cena:** 3 500,- Kč (zahrnuje ubytování s plnou penzí a pitným režimem), doprava (cca 100,- Kč – zatím v jednání).

* Kurz je určen žákům 8. tříd.
* Bude zaměřen na seznámení s daným sportem pro získání základní techniky, odrazu a skluzu na lyžích.
* Dětem nabídneme základy běžeckého lyžování formou her, zábavy a průpravných cvičení, aby zjistili, že běžky můžou bát i zábavné. Nejedná se o nezáživné najíždění mnoha desítek km bez zvládnuté základní techniky.
* Vzhledem k tomu, že naši žáci navštěvují sportovní školu, měli by dostat příležitost vyzkoušet co nejvíce sportů zvláště ty, které jsou pro nás snadno dosažitelné. Chceme využít možnosti naučit děti této aktivitě v jejich kolektivu, která je pro každého přijatelnější než samostatně. Dalším důvodem je finanční nenáročnost v porovnání s jinými zimními sporty.
* Půjčovna je zajištěna v místě konání. Kontakt tel. 777747833, pan Lakatoš Zdeněk – heslo Růžák, nutné domluvit mim. týden předem. Cena setu (lyže, hůlky, boty), je 700,-Kč na celý pobyt. Možné vypůjčení i jednotlivých částí.
* Oblečení na běžky: vysoké ponožky, nebo podkolenky, funkční spodní prádlo, slabá flísová mikina, nebo teplejší triko s dlouhým rukávem, zateplené legíny, nebo šusťáky, šusťáková bunda (nejlépe nepromokavá, např. s Tex-ovou membránou), nákrčník, čepice a rukavice. Malý pohodlný batoh na láhev s pitím, sušenku a náhradní rukavice, popřípadě na odložení vrstvy oblečení. **Nevhodné je oblečení na sjezdovky!!!** Je příliš teplé a děti se v něm nemohou dostatečně hýbat. Nejlepší je oblečení navrstvit.
* Oblečení na chatu a věci osobní hygieny. **Nezapomeňte přezuvky a ručník**. Na chatu ani na lyže nejsou vhodná tílka, nebo krop topy!!!
* Tašku vybírejte s ohledem na kapacitu zavazadlového prostoru osobního automobilu. Jedeme tam na čtyři dny**. Sportovní taška ano, kufr ne!!!**