

Běžecský kurz pro začátečníky i výkonnostní běžce

ŠUMAVA – Horská Kvilda



TERMÍN: 8. - 10. února 2025, Horská Kvilda <http://www.horskakvilda.eu>

CENA KURZU: 2 500,- Kč (ubytování)

ZAMĚŘENÍ: Kurz je určen pro začátečníky i výkonnostní běžce. Náplní kurzu je výuka běžecské techniky (klasika i bruslení) v upravených běžecských stopách, sjezdová průprava na běžkách ve volném terénu, krátké i delší výlety podle výkonnosti, možnost individuálního běžecského tréninku, využití informačního centra NP (odborné přednášky, naučné filmy), výlety na sněžnicích (zapůjčení sněžnic je v ceně kurzu).

DOPRAVA: Samostatně autobusem na Kvildu + 4 km pěšky po silnici na Horskou Kvildu.

UBYTOVÁNÍ: Chata Petra Musila viz <http://www.horskakvilda.eu>
Vybavené 4-6 lůžkové pokoje (lůžkoviny + povlečení je k dispozici).

STRAVOVÁNÍ: Samostatně nebo po skupinách po dohodě při zahájení kurzu.
V chatě je vybavená kuchyň. Obchody jsou na Kvildě.

VYBAVENÍ: Běžecská výbroj a výstroj. Běžecské vosky a sjezdové parafiny, korek, smývač vosků, hadr. **Délka běžecských holí po ramena!**
Oblečení – tenkou bundu, šušťáky, rolák, rukavice, čepici.
Raději více tenkých vrstev než tlusté péřové bundy!
Ledvinka nebo malý batůžek. Přezůvky do chaty, věci osobní potřeby, hudební nástroj, dobrou náladu, atd.
Na kurzu jsou k dispozici sněžnice.

TĚŠÍME SE NA VÁS

Další dotazy, informace na klara.kovarikova@natur.cuni.cz

Na viděnou se těší Klára Kovaříková a Mirka Šafandová