

Výuka lyžování pro orientační běžce

ČSOS - sekce LOB

nabízí kurz výuky v běhu na lyžích – technika bruslení

Termín: 9. – 14. prosince 2018 / neděle až pátek/

Místo: Horní Mísečky, Jilemnická bouda

Přihlášky: do 30. září 2018 na adresu: zlesakova@atlas.cz, písemně na:

Vlasta Zlesáková, J. Havlíčka 636, 514 01 Jilemnice

Účastníci: věkové rozmezí 10 – 15 let

Kapacita kurzu: 60 osob

Vybavení: boty, lyže a hole pro bruslení, sportovní oblečení, oblečení pro pobyt na chatě, hygienické potřeby, léky osobní potřeby, láhev na pití, malý ruksáček na výlety, busola, psací potřeby, červený slabý fix, mapník pro LOB – pokud vlastníš

Program: teoretická a praktická výuka bruslení, základy přípravy lyží, protahovací cvičení, výlety, hry, základy LOB

Doprava: individuální, zahájení kurzu v neděli 9. 12. 2018 v 9,00, ukončení v pátek 14. 12. 2018 ve 12:00.

Strava: zajištěna, začíná v neděli obědem a končí v pátek obědem

Cena: 2 000,-Kč / 600,- denní penze/ Reálná cena je 3 000,-Kč, příspěvek sekce LOB je 1000,- Kč na účastníka, podmíněno pobytem po celých 5 dní

Poznámka: Závazná přihláška musí být podložena souběžným uhrazením

zálohy ve výši 1 750,-Kč zaslané na účet číslo: 188794083/0800.

Jako variabilní symbol použijte rodné číslo bez údajů za lomítkem.

Doplatek ve výši 250,- Kč v hotovosti při příjezdu.

Záloha může být v závažném důvodu / nemoc/ vrácena.

Za všechny lektory zdraví V. Zlesáková