

Ústav tělesné výchovy 2. a 3.LF, Bruslařská 10, 102 00 Praha 10

tel.272 082 500 - 506 ,fax: 274 863 014

www.lf3.cuni.cz/telovychova

Pozvánka na zimní kurz – ERLEBACHOVA CHATA

Termín: **22. 1. – 29.1. 2011**

Místo : **Erlebachova chata - Horní Rokytnice**

Tato chata leží asi 1000 m.n.m. v lyžařském středisku Rokytnice nad Jizerou, nedaleko horské chaty Dvoračky. Jedná se o stylovou horskou chatu. Vzhledem k poloze chaty jsou lyžařské podmínky vhodné jak pro sjezdové a běžecké lyžování , tak pro snowboarding. Lyžujeme v areálu Rokytnice nad Jizerou – Horní Domky. Součástí kurzu je i běžecké lyžování.

Odjezd: **čas bude přesněn**

Místo: **bude upřesněno**

Sraz všech účastníků je **30 minut před odjezdem.**

Obsahová náplň: sjezdové a běžecké lyžování, snowboarding – teorie i praxe
teorie – horská medicína, nové trendy ve výstroji a výzbroji zimních sportů, technika mazání sjezdových a běžeckých lyží

Předpokládaná cena: **2.700,-CZK**

V ceně je zahrnuto:

doprava, ubytování, stravování (snídaně a obědy si vaříme sami), hotové večere jsou dováženy z horské chaty Dvoračky, sjezdové a běžecké vosky.

!!! V případě požadavku na jiné stravování / ze zdravotních důvodů / je nutné předem konzultovat s vedoucím kurzu !!!

Povinné vlastní sjezdové lyže nebo snowboard a běžecké vybavení.

ÚTV 2. a 3. LF UK nabízí v omezeném množství zapůjčení běžeckého materiálu.

na adrese: Praha 10, Bruslařská 10, suterén hlavní budovy SC UK.

Vypůjční doba bude upřesněna na webových stránkách ÚTV.

Za vypůjčený materiál předem zaplatíte: běžecké vybavení 150,-CZK / týden.

Při nedodržení termínu vrácení materiálu zaplatíte penále 50,-CZK za každý další den.

Veďte s sebou: !!! SPACÍ PYTEL !!!

index, ISIC kartu, osobní doklady, průkaz zdravotní pojišťovny, vlastní léky /proti nachlazení/ včetně zdravotního materiálu do horského prostředí, osobní věci /sjezdové a sluneční brýle, přilbu, obuv na přezutí, hudební nástroj...

Neúčast na kurzu je nutné oznámit telefonicky na sekretariát ÚTV /272082500/ a následně elektronicky na: hana.hirsalova@lf3.cuni.cz.

V případě, že nezajistíte náhradníka z řad studentů a místo zůstane neobsazené, uhradíte storno poplatek, který bude účtován ÚTV 2. a 3. LF UK vedoucím chaty.

Čas odjezdu na kurz a vypůjční hodiny ve skladu sportovní potřeb ÚTV bude upřesněn na internetových stránkách ÚTV 2. a 3. LF UK.

Elektronické přihlašování na ZSK bude zahájeno v pondělí 18. října 2010 v 8.00 a ukončeno 19.11. 2010.

PaedDr. Bohumil Hněvkovský
vedoucí ÚTV 2. a 3. LF UK

Ústav tělesné výchovy 2. a 3.LF, Bruslařská 10, 102 00 Praha 10

tel.272 082 500 - 506 ,fax: 274 863 014

www.lf3.cuni.cz/telovychova

Pozvánka na zimní kurz – chata VAK

Termín: **6. 2. – 13. 2. 2011**

Místo : chata **VAK – Pec pod Sněžkou**

Chata VAK se nachází v Krkonoších, ve známém lyžařském středisku Pec pod Sněžkou. Vzhledem k poloze chaty jsou lyžařské podmínky vhodné jak pro sjezdové a běžecké lyžování , tak pro snowboarding. Lyžujeme v areálu Pece pod Sněžkou – Javor, Smrk, Zahrádka a Bramberg.

Odjezd: **čas bude upřesněn**

Místo: **bude upřesněno**

Sraz všech účastníků je **30 minut před odjezdem.**

Obsahová náplň: sjezdové a běžecké lyžování, snowboarding – teorie i praxe
teorie – horská medicína, nové trendy ve výstroji a výzbroji zimních sportů, technika mazání sjezdových a běžeckých lyží

Předpokládaná cena: **2.400,-CZK**

V ceně je zahrnuto: doprava, ubytování, stravování /plná penze/, sjezdové a běžecké vosky.

!!! V případě požadavku na jiné stravování / ze zdravotních důvodů / je nutné předem konzultovat s vedoucím kurzu !!!

Povinné vlastní sjezdové lyže nebo snowboard a běžecké vybavení.

ÚTV 2. a 3. LF UK nabízí v omezeném množství zapůjčení běžeckého materiálu.

na adrese: Praha 10, Bruslařská 10, suterén hlavní budovy SC UK.

Výpůjční doba bude upřesněna na webových stránkách ÚTV.

Za vypůjčený materiál předem zaplatíte: běžecké vybavení 150,-CZK / týden.

Při nedodržení termínu vrácení materiálu zaplatíte penále 50,-CZK za každý další den.

Vezměte s sebou:

index, ISIC kartu, osobní doklady, průkaz zdravotní pojišťovny, vlastní léky /proti nachlazení/ včetně zdravotního materiálu do horského prostředí, osobní věci /sjezdové a sluneční brýle, přilbu, obuv na přezutí, hudební nástroj...

Neúčast na kurzu je nutné oznámit telefonicky na sekretariát ÚTV /272082500/ a následně elektronicky na: hana.hirsalova@lf3.cuni.cz.

V případě, že nezajistíte náhradníka z řad studentů UK a místo zůstane neobsazené, uhradíte storno poplatek, který bude účtován ÚTV 2. a 3. LF UK vedoucím chaty.

Čas odjezdu na kurz a výpůjční hodiny ve skladu sportovní potřeb ÚTV bude upřesněn na internetových stránkách ÚTV 2. a 3. LF UK.

Elektronické přihlašování na ZSK bude zahájeno v pondělí 18. října 2010 v 8.00 a ukončeno 19.11. 2010.

PaedDr. Bohumil Hněvkovský
vedoucí ÚTV 2. a 3. LF UK

Ústav tělesné výchovy 2. a 3.LF, Bruslařská 10, 102 00 Praha 10

tel.272 082 500 - 506 ,fax: 274 863 014

www.lf3.cuni.cz/telovychova

Pozvánka na zimní kurz – PATEJDLOVA CHATA

Termín: **30. 1. – 6. 2. 2011**

Místo: **Patejdlova chata – Špindlerův Mlýn**

Patejdlova chata je určená pro výcvikové kurzy a soustředění posluchačů UK. Je umístěna v Krkonoších nad Špindlerovým Mlýnem ve výši 972 metrů nad mořem. Vzhledem k poloze chaty jsou lyžařské podmínky vhodné jak pro sjezdové a běžecké lyžování, tak pro snowboarding. Lyžujeme v areálu Špindlerova Mlýna – Svatý Petr, Medvědin a Mísečky. Součástí kurzu je i běžecké lyžování..

Kurz není zcela **VHODNÝ pro začátečníky.**

Odjezd: **čas bude upřesněn**

Místo: **bude upřesněno**

Sraz všech účastníků je **30 minut před odjezdem.**

Obsahová náplň: sjezdové a běžecké lyžování, snowboarding – teorie i praxe
teorie – horská medicína, nové trendy ve výstroji a výzbroji zimních sportů, technika mazání sjezdových a běžeckých lyží

Předpokládaná cena: **2.400,-CZK**

V ceně je zahrnuto: doprava, ubytování, stravování /plná penze/, sjezdové a běžecké vosky.

!!! V případě požadavku na jiné stravování / ze zdravotních důvodů / je nutné předem konzultovat s vedoucím kurzu !!!

Povinné vlastní sjezdové lyže nebo snowboard a běžecké vybavení.

ÚTV 2. a 3. LF UK nabízí v omezeném množství zapůjčení běžeckého materiálu.

na adrese: Praha 10, Bruslařská 10, suterén hlavní budovy SC UK.

Výpůjční doba bude upřesněna na webových stránkách ÚTV.

Za vypůjčený materiál předem zaplatíte: běžecké vybavení 150,-CZK / týden.

Při nedodržení termínu vrácení materiálu zaplatíte penále 50,-CZK za každý další den.

S sebou:

index, ISIC kartu, osobní doklady, průkaz zdravotní pojišťovny, vlastní léky /proti nachlazení/ včetně zdravotního materiálu do horského prostředí, osobní věci /sjezdové a sluneční brýle, přilbu, obuv na přezutí, plavky /možnost vířivky na chatě/ hudební nástroj...

Neúčast na kurzu je nutné oznámit telefonicky na sekretariát ÚTV /272082500/ a následně elektronicky na: hana.hirsalova@lf3.cuni.cz.

V případě, že nezajistíte náhradníka z řad studentů UK a místo zůstane neobsazené, uhradíte storno poplatků, který bude účtován ÚTV 2. a 3. LF UK vedoucím chaty.

Čas odjezdu na kurz a výpůjční hodiny ve skladu sportovní potřeb ÚTV bude upřesněn na internetových stránkách ÚTV 2. a 3. LF UK.

Elektronické přihlašování na ZSK bude zahájeno v pondělí 18. října 2010 v 8.00 a ukončeno 19.11. 2010.

PaedDr. Bohumil Hněvkovský
vedoucí ÚTV 2. a 3. LF U

Ústav tělesné výchovy 2. a 3.LF, Bruslařská 10, 102 00 Praha 10

tel.272 082 500 - 506 ,fax: 274 863 014

www.lf3.cuni.cz/telovychova

Pozvánka na zimní kurz – SESTRIERE, PRAGELATO

Termín: **11. 2. – 19. 2. 2011**

návrat **19. 2. 2011** v dopoledních hodinách

Místo: **Sestriere, Pragelato**

Oblast: **ITÁLIE – Savojské Alpy**

V této lokalitě se konalo MS 97 a ZOH 2006, je zde 400 km sjezdových tratí (vše propojeno), 4x snowpark (Sestriere, Sansicario, Claviere, Sauze d'Oulx), lyžování až do 2.800 m.n.m, atd.

Zaměření: **sjezdové lyžování nebo snowboarding**

Kurz není pro lyžaře - **ZAČÁTEČNÍKY**.

Ubytování : ve „finských“ dřevěných chateltech pro 4 -5 osob.Vzdálenost od lanovek Vialattea cca 4km. K nástupní stanici lanovky a zpět bude jezdit **skibus Gofree**.

V areálu je hlavní budova s recepcí, restaurace (možnost přibydání polopenzí nebo večeří), pizzerie, bar s TV sat., obchůdek a společenská místnost, parkoviště.

Odjezd: 12. 2. 2011 - čas a místo odjezdu budou upřesněny.

Sraz všech účastníků je **30 minut před odjezdem**.

Cena: **9.500,- CZK**

Cena zahrnuje: dopravu, ubytování 6 x ubytování sobota - pátek /12. 2. – 19. 2./, sjezdové vosky, 6 denní skipas na celou oblast Vialattea od neděle do pátku /**13. – 18. 2./**

Cena nezahrnuje: stravování
pojištění léčebných výloh do zahraničí každého účastníka

S sebou:

index, ISIC kartu, osobní doklady, průkaz zdravotní pojišťovny, vlastní léky /proti nachlazení/ včetně zdravotního materiálu do horského prostředí, osobní věci /sjezdové a sluneční brýle, přilbu, obuv na přezutí, hudební nástroj...

Neúčast na kurzu je nutné oznámit telefonicky na sekretariát ÚTV /272082500/ a následně elektronicky na: hana.hirsalova@lf3.cuni.cz.

V případě, že nezajistíte náhradníka z řad studentů a místo zůstane neobsazené, uhradíte storno poplatek, který bude účtován ÚTV 2. a 3. LF UK cestovní kanceláří.

Čas povinné informační schůzky na kurz a veškeré informace /odjezd.../ budou upřesněny na internetových stránkách ÚTV 2. a 3. LF UK v průběhu měsíce října 2010.

Elektronické přihlašování na ZSK bude zahájeno v pondělí 18. října 2010 v 8.00 a ukončeno 19.11. 2010.

PaedDr. Bohumil Hněvkovský
vedoucí ÚTV 2. a 3. LF UK

Ústav tělesné výchovy 2. a 3.LF, Bruslařská 10, 102 00 Praha 10

tel.272 082 500 - 506 ,fax: 274 863 014

www.lf3.cuni.cz/telovychova

Pozvánka na zimní kurz – Marileva - Folgarida

Termín: **22. 1. – 29. 1. 2011**

návrat **29. 1. 2011** v dopoledních hodinách

Místo: **Marileva**

Oblast: **ITÁLIE – Marileva**

Zaměření: **sjezdové lyžování nebo snowboarding**

Kurz není pro lyžaře - **ZAČÁTEČNÍKY**.

Ubytování :

studia pro 4 -5 osob (2 pokoje + kuchyňský a jídelní kout s možností přistýlky)

studia pro 6 -7 osob (3 pokoje + kuchyňský a jídelní kout s možností přistýlky)

Odjezd: 22. 1. 2011 - čas a místo odjezdu budou upřesněny.

Sraz všech účastníků je **30 minut před odjezdem**.

Cena: **8.610,- CZK**

Cena zahrnuje: dopravu, ubytování 6 x ubytování sobota - pátek /22. 1. – 28. 1./,
sjezdové vosky,
6 denní skipas na celou oblast Ponte di Legno + Passo Tonale od neděle do
pátku /23. – 28. 1./

Cena nezahrnuje: stravování
pojištění léčebných výloh do zahraničí každého účastníka

Vezměte s sebou:

index, ISIC kartu, osobní doklady, průkaz zdravotní pojišťovny, vlastní léky /proti nachlazení/ včetně zdravotního materiálu do horského prostředí, osobní věci /sjezdové a sluneční brýle, přilbu, obuv na přezutí, hudební nástroj...

Neúčast na kurzu je nutné oznámit telefonicky na sekretariát ÚTV /272082500/ a následně elektronicky na: hana.hirsalova@lf3.cuni.cz.

V případě, že nezajistíte náhradníka z řad studentů a místo zůstane neobsazené, uhradíte storno poplatek, který bude účtován ÚTV 2. a 3. LF UK cestovní kanceláří.

Čas povinné informační schůzky na kurz a veškeré informace /odjezd.../ budou upřesněny na internetových stránkách ÚTV 2. a 3. LF UK v průběhu měsíce října 2010.

Elektronické přihlašování na ZSK bude zahájeno v pondělí 18. října 2010 v 8.00 a ukončeno 19.11. 2010.

PaedDr. Bohumil Hněvkovský
vedoucí ÚTV 2. a 3. LF UK