

MUNI
U3V

Univerzita
třetího
věku

KURZ
BĚŽECKÉHO
LYŽOVÁNÍ
NA ŠVÝCÁRNĚ



doc. PaedDr. Jan Ondráček, Ph.D.

PONDĚLÍ - ČTVRTEK, 2026

I. turnus: 26. 1. – 29. 1. 2026 (odjezd 26.1. ráno, návrat 29.1. večer)

II. turnus: 23. 2. - 26. 2. 2026 (odjezd 23.2. ráno, návrat 26.2. večer)

Místo konání: chata Švýcárna (Kouty nad Desnou)

Cena: 5 900 Kč (cena zahrnuje ubytování, dopravu, plnou penzi a kurzovné)

Kurz je vhodný jak pro začátečníky, kteří se s běžeckým lyžováním teprve seznamují, tak pro pokročilé lyžaře, kteří si chtějí zdokonalit svou techniku jízdy. Součástí kurzu budou večerní teoretické přednášky.

Půjčovné běžeckých lyží není v ceně kurzu, nutná vlastní výstroj a výzbroj.

Více informací na další straně.

CHI NA BĚŽKY
V LEDNU!

CHCI NA BĚŽKY
V ÚNORU!

U3V@RECT.MUNI.CZ, 549 49 8141

KURZ BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ ŠVÝCÁRNA



Náplň kurzu:

- základní prvky běhu na lyžích (nasazování a nošení lyží, držení holí, obraty, chůze, pády atd.)
- nácvik rovnováhy na běžeckých lyžích
- klasický způsob běhu - střídavý běh dvoudobý a soupažný běh jednodobý
- turistika na běžeckých lyžích
- údržba a mazání běžeckých lyží
- nácvik bruslení na lyžích – jednostranné bruslení, oboustranné bruslení dvoudobé a jednodobé (v případě zájmu o bruslení potvrďte zájem v elektronické přihlášce, výhodou je vlastní výstroj, nebo alespoň druhé (delší) hole)
- lektory kurzu jsou zkušení instruktoři, trenéři běžeckého lyžování nebo aktivní závodníci

Ubytování a stravování:

Turistická chata Švýcárna se nachází na nejfrekventovanější části hřebenové trasy Jeseníků, mezi Červenohorským sedlem a Pradědem.

- 3x ubytování v chatě Švýcárna, dvoulůžkové pokoje
- turistické ubytování - pokoje nejsou vybaveny sociálním zařízením
- plná penze, začíná se 1. den obědem a končí 4. den obědem

Další informace:

- účastníci budou rozděleni do dvou skupin dle úrovně pokročilosti
- půjčovní běžek není součástí ceny kurzu, nutná vlastní výstroj a výzbroj
- k chatě Švýcárna je z Ovčárny zajištěn odvoz zavazadel, účastníci musí dojít 5 km k chatě pěšky nebo na lyžích
- účastník je povinen sjednat si pojištění
- každý účastník by měl mít vlastní sadu vosků (neplatí pro nemazací lyže)
- kurz se uskuteční za každého počasí (změna formy vyhrazena)

Pokyny k platbě:

V případě bankovního převodu obdržíte platební údaje ve formě faktury nejpozději týden od podání přihlášky. Poplatek za kurz prosím uhradte co nejdříve (bez ohledu na splatnost faktury).

Výše stornopoplatku činí:

- 60 dnů před odjezdem poplatek 500 Kč, 59-40 dnů 20 % z ceny
- 39-20 dnů 40 % z ceny, 19-8 dnů 60 % z ceny
- 7-2 dny 80 % z ceny; 1 den před odjezdem či v den odjezdu 100 % z ceny

Masarykova univerzita

Univerzita třetího věku

Komenského nám. 2, 602 00 Brno

u3v@rect.muni.cz | 549 49 8141 | u3v.muni.cz

Úřední hodiny: Po, St: 9:00 – 11:00 hod.; Út, Čt: 13:00 – 15:00 hod.