

# Výuka lyžování pro orientační běžce

**Sekce LOB nabízí kurz výuky v běhu na lyžích – technika bruslení**

**Termín:** 11. – 16. prosince 2016 /neděle až pátek/

**Místo:** Horní Mísečky, Jilemnická bouda

**Přihlášky:** do 30. září na adresu: [zlesakova@atlas.cz](mailto: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 11. 12. v 9,00, ukončení v pátek 16. 12. ve 12,00.

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

**Cena:** 1 750,-Kč / 550,- denní penze/ Reálná cena je 2 750,-Kč, příspěvek sekce LOB je 1 000,- Kč na účastníka, podmíněno pobytem po celých 5 dní

**Poznámka:** Závazná přihláška musí být podložena souběžným uhrazením zálohy ve výši 1 500,-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