

STK Praděd 2019 – pokyny a požadované vybavení

- Místo: Praděd, Chata Sabinka (<http://www.chatasabinka.cz/>)
- Termín: 15.-20. 12. 2019 (neděle–pátek)
zahájení kurzu v neděli 15. 12. v 14:30 v klubovně Chaty Sabinka (po ubytování v 14:45 odchod na první trénink), **ukončení v pátek 20. 12. v 13:00**
- Účastníci: věkové rozmezí 12–18 let, přihlašování na akci bylo ukončeno, aktuální seznam vybraných účastníků je zveřejněn na [webu STK](#)
- Cena: 650,-/noc (ubytování s plnou penzí), tj. 3250,- (po příspěvku ČSOS **2250,-**)
možnost vystavit fakturu na oddíl/tréninkovou skupinu.
- Záloha: **1950,- Kč** musí každý zaplatit před začátkem kempu na č. účtu 2301689111/2010. V případě, že se účastník ze závažných důvodů nemůže akce zúčastnit, je povinen o této skutečnosti co nejdříve informovat koordinátora projektu Jana Petrželu na e-mail j.petrzela@seznam.cz nebo na tel. 720 454 545

Doplatek při příjezdu: 300,- v hotovosti

- Doprava: na místo konání akce individuálně
Výjezd Hvězda-Ovčárna je řízen kyvadlově, výjezd vždy v celou hodinu, sjezd vždy o půl. Kvůli zajištění povolení k výjezdu aut na parkoviště u chaty Sabinka, je **nutné poslat SPZ do úterý 10. prosince** na mail skyvova@volny.cz
Jiná možnost je vyjet kyvadlovou autobusovou dopravou.
Doporučené výjezdy v 13:00 a v 14:00 hod.
- Strava: zajištěna plná penze, začíná v neděli večeří a končí v pátek obědem
- Ubytování: na 2 – 4lůžkových pokojích se sociálním zařízením, sušák na věci je k dispozici v klubovně.
Možnost ubytování bude připravena od 13 hodin. Seznam s rozdělením na pokoje a klíče budou k vyzvednutí na recepci.
- Program: lyžařský trénink se zaměřením na techniku – klasika i bruslení, protahování, posilování, nácvik mazání lyží, mapová teorie, dle možností i LOB

Účastníci budou rozdělení do skupin podle věku a výkonnosti.
- Nutné vybavení: boty, lyže a hole nejlépe pro klasiku a pro bruslení, základní sadu tuhých vosků, smývač vosků + starý hadr, korek (syntetický), škrabku, na pití na trénink s sebou ledvinku/camelback
Sportovní oblečení (dostatek rukavic, čepic ponožek!), oblečení pro pobyt na chatě – přezůvky, hygienické potřeby, léky osobní potřeby, láhev na pití, buzola, čip SI, psací potřeby, červený slabý fix, mapník pro OB – kdo má.

Koordinátor projektu (příhlášky, finance): Jan Petržela, j.petrzela@seznam.cz, 720 454 545
Odpovědná osoba na akci: Křišpína Skyvová, skyvova@volny.cz, 731 321 360