**Propozice lyžařský kurz KTV Janov 2025**

**Termín**: 12. 1. – 17. 1. 2025

**Místo:** Janov na Nisou, Jizerské hory

**Instruktoři:** Michal Štohanzl,

**Ubytování:** Rekreační zařízení ČZU, Janov nad Nisou 1371, pokoje s vlastním soc. zařízením

50°46'00.9"N 15°09'59.8"E <https://goo.gl/maps/sJuawwRgZgi5QCaq7>

Rozdělení do pokojů podle vlastních preferencí, nebo náhodně na místě

**Doprava** vlastní – více v emailu

**Parkování** u chaty,případně parkoviště Hraničná - <https://mapy.cz/s/jumukadapo>

**Příjezd**: přímo na chatě neděle **12. 1. 2025**, dorazte mezi **17:00 – 18:30,** jakmile budeme všichni dáme si první koordinační briefing k ubytování

**Stravování:** **vlastní,** chata disponuje plně vybavenou kuchyňkou, každý pokoj zde má svoji vlastní lednici a skřínku na nádobí a příbory označené číslem pokoje. Pro použití je zde sporák, mikrovlnná trouba, toustovače, a rychlovarná konvice.

Dle zkušeností, oběd řešíme na cestě (restaurace, připravená svačina), snídaně a večeře si vaříme; nákup možný v obchůdku v Janově, nebo v supermarketu Penny, Lidl, Kaufland v Jablonci (cca 5km)

**S sebou**: **Lyžařské vybavení** **– běžecké lyže,** hůlky, boty na běžky, vosky, klistry atd podle typu lyží a preferované lyž. techniky, sluneční brýle, oblečení a obuv pro pohyb na horách, **čelovku,** batůžek – ledvinka, tužka, propiska

věci osobní potřeby, ručník, osobní lékárničku, opalovací krém, mobilní telefon, oblečení a obutí do každého počasí, běžecké boty, pokrývku hlavy, **pantofle na chatu, hotovost –** ve většině bufetů a restaurací na horách neberou karty

může se hodit: batůžek/ledvinka na cestu, psací potřeby, stolní hry

**Cena:** 900,- Kč, máte zaplaceno

V případě dotazů kontaktujte vedoucího kurzu:

Michal Štohanzl, [stohanzl@ktv.czu.cz](mailto:stohanzl@ktv.czu.cz), +420 723039079

**Hodně přibližný harmonogram**

**Neděle** 17-19 příjezd, ubytování,

19-19:15 úvodní porada k ubytování, provozu na chatě

20:30 **Pub kvíz** – losované týmy (icebreaker game), + úvodní info k pondělí a k běžkám, podle toho, kolik bude úplných začátečníků

**Pondělí** 9:33 Společný odjezd **do Bedřichova**, ze zas. - **Janov n.Nisou,transf.**

Dopolední - odpolední výcvik – **začátečníci** úvodní info, seznámení s terénem, nácvik techniky, základy apod, společné rozježdění, oběd na Šámalce, individuální návrat, **pokročilí** – jezdí, skupinky-sami, návrat individuálně

19-19:15 porada, zhodnocení dne, program na další den

20 **Turnaj v piškvorkách** ( na 5 ve volném prostoru)

**Úterý** 9:33 Společný odjezd **do Bedřichova**, ze zas. - **Janov n.Nisou,transf.**

Dopolední-odpolední výcvik – **začátečníci**, nácvik techniky, základy apod, společná jedna trasa, nebo už jezdí sami, individuální návrat, **pokročilí** – jezdí, skupinky-sami, návrat individuálně

17:00 **Saunia – Liberec nebo sauna TUL** (dobrovolně)

21:00 porada, zhodnocení dne, program na další den

**Středa** 9:33 Společný odjezd **do Bedřichova**, ze zas. - **Janov n.Nisou,transf.**

Dopolední-odpolední výcvik – **začátečníci**, společná jedna trasa, nebo už jezdí sami, individuální návrat, **pokročilí** – jezdí, skupinky-sami, návrat individuálně

17:30 rozprava před závodem – **Noční orientační běh**, základní informace k mapě, je to po svých ne na lyžích😊 pravidla, čas limit apod.

18:00 Start prvního závodníka

20:00 Porada, zhodnocení dne, vyhlášení výsledků, program na další den

**Čtvrtek** 9:33 Společný odjezd **do Bedřichova**, ze zas. - **Janov n.Nisou,transf.**

Dopolední-odpolední výcvik – **začátečníci**, nácvik techniky, základy apod, společná jedna trasa, nebo už jezdí sami, individuální návrat, **pokročilí** – jezdí, skupinky-sami, návrat individuálně

19-19:15 porada, zhodnocení dne, informace k odjezdu

19:15 - ? volný večer😊

**Pátek** do 9:30 zabalit, opustit a uklidit pokoje, rozdání zápočtů, úklid chaty

do 10:00 odjezd domů nebo přesunutí se do Bedřichova na poslední běžky

**Samozřejmě prostor změnám vyhrazen, půjde především o sněhové podmínky, které jsou vzdy nejisté, případně improvizujeme.**