



LYŽÁK

2020 - 2021



lyzak.cz

lyžování pro každého!

výcvik sjezdového lyžování a snowboardingu pro děti, mládež i dospělé

Výcvik probíhá podle metodiky Svazu lyžařů ČR, v malých družstvech, vedených obvykle dvěma instruktory, nejmenším dětem se věnujeme individuálně.

Plán akcí na sezónu 2020-21

Lyžařská škola

5 nedělních zájezdů s výcvikem pro začátečníky i pokročilé obvykle do areálu Buková hora, **cena 4200 Kč.**

10., 17., 24. ledna, 7., 14. února

V případě nepříznivých podmínek může dojít ke změně místa i termínů.

Sportovní příprava od 30.9.2020 do května 2021 sokolovna Srbská, středa 18 – 19 hod, **cena 1800 Kč**, děti 6-14 let. **Nová koncepce – seznámení s mnoha sálovými i venkovními sporty.**

Balíček Lyžáku

Zahrnuje **5 jednodenních zájezdů** s výcvikem pro začátečníky i pokročilé, **sportovní přípravku** a členský příspěvek, **cena 5500 Kč.** V ceně není ski pas.

Sleva pro ložské účastníky: 5% z ceny balíčku

Sleva pro sourozence: 5% z ceny balíčku

Jednotlivý zájezd

doprava 330 Kč. Výcvik pro člena 600 Kč (pokud nemá balíček), pro nečlena 700 Kč / den. Zdokonalovací lekce pro dospělé jsou možné v rámci každé akce po předchozí domluvě, 500 Kč / blok (3 hodiny).

Pololetky 29.-31.1.2021 Gosau, Dachstein

West, Rakousko (pátek – neděle)

Středisko s 45 km tratí leží na úpatí Dachsteinu, ubytování 500 m od lanovky je trochu sportovní, ale lyžařské zážitky to jistě vyváží! Cena za 2 noci s PP, dopravou a 3denním skipasem: dítě 2005-2014: 5300 Kč, mládež 2001-2004: 5900 Kč dospělý 7900 Kč (pro členy Lyžáku sleva 400 Kč).

Jarní prázdniny 21.-26.2.2021 Tre Cime, Dolomity, Dobiaco, Itálie (od neděle do pátku)

Areál 3 Cime – ski cirkus má 115 km sjezdovek s úžasnými výhledy na Dolomity. V ceně doprava, 5 dní lyžování, 5 noclehů s PP, 2-4 lůžkové pokoje v hotelu Casa Alpina Dobiaco, doprovod s možností výcviku. Cena pro děti do 28.11.2012: 6500 Kč, 2009 -2013: 11000 Kč, 2005 - 2008: 12500 Kč, dospělí 14000 Kč.

Členský příspěvek Lyžáku pro dítě do 15 let je 300 Kč a pro juniora a dospělého je 800 Kč, zahrnuje příspěvek člena Lyžáku, příspěvek člena SLČR na rok 2021 a poplatky SK Královo Pole umožňující využití kluzišť, kurtů, tělocvičny.

Organizace zájezdů

Termíny konání zájezdů budeme potvrzovat na www.strankach.www.lyzak.cz

Odjezdy autobusu budou vždy z parkoviště před OD TESCO na ul. Dornych. Čas odjezdu je na www.strankach.www.lyzak.cz, obvykle bude v **7.00.** (sraz v 6:45) Návrat na toto místo obvykle do **19:00.**

Jednodenní zájezdy jsou bez stravy, na zájezd je vhodné vzít s sebou svačinu nebo peníze na svačinu a peníze na vlek (podle místa, obvykle stačí na jeden den 400-500 Kč)..

Na zájezdy nezajišťujeme žádné nadstandardní pojištění, je nutné, aby účastník měl u sebe kartu nebo kopii karty zdravotní pojišťovny.

Na zájezdech je možná i účast rodičů a dalších zájemců. Informujte se telefonicky nebo mailem.

Výcvik probíhá ve dvou tříhodinových blocích 9-12, 13-16 h.

Podmínky účasti na akcích

Zaplacení ceny nejpozději 10 dní před odjezdem..

Stornovací podmínky

Storno účasti do 5 dní před odjezdem 50%, později 100% z ceny zájezdu. Zaplacené místo je možno obsadit jiným účastníkem.

Uvedené ceny zahraničních akcí se mohou změnit podle kursu Kč / €

Členství

Přijímáme děti od 5 let (po dohodě i mladší), mládež i dospělé Předpokládáme alespoň základní pohybové dovednosti a základy lyžování. **Pro úplné začátečníky a nejmenší děti je nutné dohodnout podmínky osobně, obvykle je vhodný jednodenní individuální výcvik za příplatek 600 Kč.**

Vybavení

Předpokládáme vybavení odpovídající věku a vyspělosti dítěte.

Lyže mají mít přiměřenou délku (po bradu – nos) se seřízeným vázáním a brzdou. Ve vlastním zájmu zajistíte seřízení vázání, potíže na svahu řešit nemůžeme. Nefunkční vázání = vyloučení z výcviku.

Výcvik probíhá dle metodiky SLČR s využitím lyžařských holí. Hole by měly být dlouhé asi 10–15 cm nad pás.

Pro všechny účastníky výcviku jsou lyžařské přílby povinné.

Ski pasy

Na jednodenní zájezdy zajistíme účastníkům zakoupení skipasů za zvýhodněných podmínek

Platby:

Na všechny akce vždy předem na účet, EET nepodporujeme

**Adresa, kontakt, přihlášky: Lyžák, z.s.
Křížkova 2697/70, BRNO**

Kontaktní osoba: **Ing. Petr Žák**, mobil: 602 722 849

web: www.lyzak.cz, email: info@lyzak.cz

číslo účtu: 4 100 002 159 / 6800. IČ 697 46 494

Číslo akce = variabilní symbol pro platbu

Zájezdy + kondičky 12021, jen kondičky 22021

jednotlivý zájezd – datum zájezdu ve tvaru např. 10012021 = 10.1.2021

pololetky 29012021, jarní prázdniny 21022021

Přihláška do LYŽÁKU pro sezónu 2020 – 2021

Akce	Termín	Cena Kč člen	Cena Kč nečlen	Účast	Platba Kč
Lyžařská škola (5x jednodenní zájezd)	viz výše	4200	nelze		
Sportovní příprava + čl. příspěvek	říjen – květen	1800	50		
Balíček Lyžáku (zájezdy 5x CZ, sportovní příprava, členský příspěvek)		5500	nelze		
Zájezd jednodenní, CZ jednotlivý	leden – březen	viz výše	330 doprava, 700 výcvik		
Pololetky Rakousko	29.1.-1.2.2021	viz výše (sleva 400)	viz výše		
Jarní prázdniny Itálie	21.-26.2.2021	viz výše	viz výše		
Běžkový víkend v Česku	březen 2021	upřesníme	upřesníme		
Příspěvek členský děti do 15 let		300	nelze		
Příspěvek členský junior od 15 let, dospělý		800	nelze		

Jméno a příjmení

Adresa PSČ

Rodné číslo

Kontakt na rodiče (mobil, e-mail)

Podpis rodiče (souhlas s podmínkami a se zpracováním osobních údajů pro potřeby Lyžáku)

nelyžař		začátečník		lyžař	
---------	--	------------	--	-------	--

Sportovní Přípravka

Chtěli byste začít se sportem, ale nevíte, který by vás nejvíc bavil, nebo na který se nejvíc hodíte?

Pak je tu pro Vás Sportovní přípravka!

Základní informace:

- Přípravka je zaměřená na všestranný rozvoj pohybových vlastností dětí, za pomoci vybraných sportů.
- Místo a čas: Sokolovna Srbská, středa 18:00-19:00, od října do května, v případě dobrého počasí podle dohody venkovní sportoviště
- Sporty se střídají v předem daných blocích, tak aby se za dobu celého kurzu vhodně vystřídal.
- V kroužku je kladen důraz na to, aby si děti osvojily základní dovednosti daných sportů a získaly přehled o tom, který je pro ně nejlepší.
- Preferovaný věk dětí je 8-14 let (po dohodě i mladší). Přesná náplň dané hodiny, se bude měnit v závislosti na věku a schopnostech přihlášených dětí.
- V případě velkého zájmu mladších dětí je možnost úpravy programu kroužku.

Nabídka sportů:

- **Fotbal**
 - **Malá kopaná**
 - **Vybíjená**
 - **Volejbal**
 - **Házená**
 - **Přehazovaná**
 - **Atletika a gymnastika**
 - **Posilování**
- V případě zájmu a hezkého počasí může kroužek probíhat ve venkovních prostorech (plavecký bazén, beachvolejbalové hřiště, volejbalové hřiště atd.).
 - V rámci přípravy si na závěr vyzkoušíme několik venkovních sportů. Tyto sporty by nemusely přesně dodržovat časový rozvrh, schůzky budou domluveny individuálně podle daného sportu.
- **Cyklistika**
 - **Bruslení**
 - **In-line bruslení**
 - **Bouldering**
 - **Plážový volejbal**
 - **Plavání**

Přihláška je na předchozí straně