

# Poslední pokyny - Pec pod Sněžkou 2018.

## A) Lyžařský výcvik.

1. Smíchovská bouda je asi 3,5 km z parkoviště v Peci. Věci odváží rolba, takže bez zátěže je to docela příjemná procházka, i když do kopce.
2. Smíchovská bouda leží přímo na svahu, kde jsou ideální podmínky pro výcvik začátečníků. Přímo u chaty je jeden velice mírný svah. Nikdo z Vás se tedy nemusí obávat nějakých extrémních podmínek, zranění a podobně.
3. Pro lepší lyžaře skýtá Pec značné možnosti. Areál je propojen s Černou horou, může se jezdit i na Portáškách v Úpě. Celkově tedy velmi dobré lyžařské podmínky pro všechny – dobré lyžaře i ty, kteří na lyžích nikdy nestáli.
4. Pokud se týká běžek, je nutné vyjít asi 200 m k nástupišti na běžecké trasy. Je možné trénovat také kousek od chaty.
5. Sněhu je nyní v Peci dostatek na to, abychom mohli splnit všechny požadavky lyžařského kurzu.
6. **Půjčení běžek řešíte s prof. Vaňkem.** Nyní byste je měli mít všichni zajištěné. V sobotu před naším odjezdem přijede kurz z Portášek.
7. Pokud si budete půjčovat **sjezdové lyže**, zvažte, jestli si je vypůjčíte v místě bydliště nebo přímo v Peci. Porovnejte ceny (v případě Pece si je půjčujete pouze od neděle do soboty -7 dní ).
8. **Na sjezdové lyže musíte mít potvrzení ze servisu o seřízení vázání.**
9. Helma je dobrovolná a samozřejmě doporučená.
10. Žádné vosky ani smývače vosků nekupujte, bylo by to pro jednotlivce zbytečně drahé. Vosky koupíme pro celý kurz a pokud bychom se nevešli do rozpočtu, vyberu od každé z Vás 15- 20,- Kč.
11. **Je nutné mít s sebou nějaký hadr a indulon (nebo jiný mastný krém) na očištění rukou nebo rukavic.**
12. Lyže musíte dobře svázat a přepravovat ve vaku.
13. Pokud by si někdo s sebou vezl prkno, může na něm jezdit pouze při večerním lyžování (pokud nebude přednáška). Je to tedy téměř zbytečné.

**C. Stravování** začíná večeří v neděli a končí snídaní následující neděli ( Bude balíček na cestu). Strava se Vám bude určitě líbit, protože snídaně jsou formou švédských stolů a obědy a večeře jsou vyloženě výborná domácí jídla. Těšit se můžete především na vynikající bramborovou polévku s houbami, tradiční borůvkové palačinky (středa) atd.

#### **D. Doprava.**

1. Cena za dopravu z Berouna a Prahy bude přesně určena až po návratu z kurzu. Po zkušenostech z minulého kurzu bude stát něco kolem 500,- Kč, které vyberu společně s poplatkem na chatě.
2. **Sraz v Berouně je v 7:30.** Na stejnou dobu je objednan autobus. Odjezd je v 8:00. V Praze na Černém mostě budeme přibližně v 8:45, v Pece ve 12:00. V chatě nás ubytují po příchodu. Cestou do Pece je jedna zastávka na občerstvení a toalety.
3. Odjezd zpět je v **neděli 18. března kolem 10:00.** V Berouně budeme kolem půl druhé.
4. Pokud by někdo chtěl nastoupit na jiném místě (Brandýs, Mladá Boleslav), musí se se mnou domluvit.

**E. Věci, na které nezapomeňte.** 1. Oba kompletní sety na sjezdové a běžecké lyžování, rukavice 2x (pokud možno teplejší na sjezd, tenčí a ohebnější na běh), kulich (2x), teplejší oblečení na sjezd, oblečení na běžky lehčí (podle zásady více tenčích vrstev), batůžek nebo ledvinku, brýle na sjezd.

2. Věci do chaty. Oblečení, hygienické potřeby, ručník, pantofle, **plavky** (je zde bazén a sauna).

3. Osobní léky, krém na opalování, hadr na otření lyží, indulona.

Doplatek vyberu v průběhu kurzu .

V Berouně 25. února 2018

Ladislav Šíma

vedoucí kurzu

