



# LYŽÁK

2021 - 2022

## výcvik sjezdového lyžování a snowboardingu pro děti, mládež i dospělé



**lyzak.cz**  
lyžování pro každého!

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

### Plán akcí na sezónu 2021-22

#### Lyžařská škola

6 nedělních zájezdů s výcvikem pro začátečníky i pokročilé, Orlické hory (Čenkovice, Říčky, Bartošovice) **cena 4700 Kč.**

**9., 16., 23., 30. ledna, 13., 20. února**

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

**Sportovní příprava od 29.9.2021 do května 2022** sokolovna Srbská, středa 18 – 19 hod, **cena 1800 Kč**, děti 5-14 let. **Nová koncepce – seznámení s mnoha sálovými i venkovními sporty.**

#### Balíček Lyžáků

Zahrnuje **6 jednodenních zájezdů** s výcvikem pro začátečníky i pokročilé, **sportovní přípravku** a členský příspěvek, **cena 6000 Kč.** V ceně není ski pas.

**Sleva pro ložské účastníky: 5% z ceny balíčku**

**Sleva pro sourozence: 5% z ceny balíčku**

#### Jednotlivý zájezd

doprava 350 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 4.2.-6.2.2022 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! **Předběžná** cena za 2 noci s PP, dopravou a 3denním ski-pasem: dítě 2007-2014: 5300 Kč, mládež 2002-2006: 6500 Kč dospělý 7900 Kč (pro členy Lyžáku sleva 400 Kč).

#### Jarní prázdniny 6.3.-11.3.2022 Tre Cime, Dolomity, Dobiacco, Itálie (od neděle do pátku)

Areál 3 Cime – ski cirkev 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 Dobiacco, doprovod s možností výcviku. **Předběžná** cena pro děti do 28.11.2013: 6700 Kč, mládež 2012-2008: 11000 Kč, starší mládež 2006 - 2008: 12500 Kč, dospělí 14000 Kč.

**Členský příspěvek Lyžáku** pro dítě do 15 let je 300 Kč a pro junióra a dospělého je 800 Kč, zahrnuje příspěvek člena Lyžáku, příspěvek člena SLČR na rok 2022 umožňující využití kurtů a tělocvičny.

✂ ... tuto část oddělte a odešlete případně předejte osobně ... ✂ ... tuto část oddělte a zašlete prosím na [info@lyzak.cz](mailto:info@lyzak.cz) případně předejte osobně ... ✂ ... tuto část oddělte a odešlete případně předejte osobně ... ✂

### Přihláška do LYŽÁKU pro sezónu 2021 – 2022

| Akce  | Termín         | Cena Kč člen         | Cena Kč nečlen          | Účast | Platba Kč |
|---|----------------|----------------------|-------------------------|-------|-----------|
| Lyžařská škola (6x jednodenní zájezd)                                 | viz výše       | 4700                 | nelze                   |       |           |
| Sportovní příprava + čl. příspěvek                                    | říjen – květen | 1800                 | 50                      |       |           |
| Balíček Lyžáku (zájezdy 6x CZ, sportovní příprava, členský příspěvek) |                | 6000                 | nelze                   |       |           |
| Zájezd jednodenní, CZ jednotlivý                                      | leden – březen | viz výše             | 350 doprava, 700 výcvik |       |           |
| Pololetky Rakousko  | viz výše       | viz výše (sleva 400) | viz výše                |       |           |
| Jarní prázdniny Itálie  | viz výše       | viz výše             | viz výše                |       |           |
| Běžkový víkend v Česku  | březen 2022    | upřesníme            | upřesníme               |       |           |
| Příspěvek členský děti do 15 let                                      |                | 300                  | nelze                   |       |           |
| Příspěvek členský junior od 15 let, dospělý                           |                | 800                  | nelze                   |       |           |

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

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) .....

### Organizace zájezdů

Termíny konání zájezdů budeme potvrzovat na [www.strankach.www.lyzak.cz](http://www.strankach.www.lyzak.cz)

Odjezdy autobusů budou vždy z parkoviště před OD TESCO na ul. Dornych. Čas odjezdu je na [www.strankach.www.lyzak.cz](http://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 výšlosti 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 přilby 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](http://www.lyzak.cz) , email: [info@lyzak.cz](mailto:info@lyzak.cz)**

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

### Číslo akce = variabilní symbol pro platbu

Zájezdy + kondičky 12022, jen kondičky 22022

jednotlivý zájezd – datum zájezdu ve tvaru např. 9012021 = 9.1.2022

pololetky 4022022, jarní prázdniny 6032022

# Letní tábor Bory

*Pobytový tábor v Borech u Křižanova, dva turnusy:  
pro děti 6-12 let od 23.7. do 30.7.2022, pro starší děti od 20.8. do 27.8. 2022  
program formou tématické táborové hry, sportovní soutěže, táborák.  
Ubytování ve stanech s podsadou, stravování 5x denně.*

## 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