

Lyžařský kurz

Lyžařský kurz pro sekundu se zpravidla koná v Krkonoších. Ubytování bývá zajištěno na Moravské boudě v nadmořské výšce 1225 m. n. m. a výuka probíhá v závislosti na sněhových podmínkách na sjezdovce u boudy (300 m, začátečníci), u Davidových Bud (1200 m, střední obtížnost) a v běžecké stopě.

Webová stránka Moravské boudy: <http://www.moravskabouda.cz/>

Cíle kurzu:

Seznámení studentů se zásadami bezpečnosti pohybu na horách v zimě, se zásadami chování na horách obecně, se základy první pomoci a s výstrojí a výzbrojí nezbytnou pro sjezdové a běžecké lyžování.

Zprostředkování znalosti našich nejvyšších hor a znalosti historie a současnosti lyžování doma i ve světě.

Osvojení a prohloubení lyžařských dovedností na sjezdových lyžích (paralelní oblouk).

Seznámení se základy klasické techniky běhu na lyžích (střídavý běh dvoudobý, soupažný běh jednodobý, jízda s odpichem soupaž).

Zprostředkování zkušenosti se zimní lyžařskou turistikou v Krkonoších. Orientace v terénu a znalost místního značení. Hřebenovou túru zařazujeme pouze v případě příznivých povětrnostních a sněhových podmínek, zvládnou ji i začátečníci.