

Katedra sportu na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

CYKLISTIKA a základy HOROLEZECTVÍ B **KAS/CYHOB**

Katedra sportu na FTK Vás zve na povinně volitelný kurz cyklistiky a horolezectví, který se koná na přelomu srpna / září na Pastvinách.

Číslo kurzu: 99510323

Termín: 29. 8. – 3. 9. 2023

Místo: VS Pastviny FTK UP Olomouc, Studenecká zátoka, 561 82 Klášterec nad Orlicí, tel. 465 637 275 (214).

Účast: Kurz je povinný pro přihlášené studenty ve STAGu.

Cena kurzu: 3.400 Kč. Cena zahrnuje ubytování a stravování. Termín zaplacení **nejpozději do 31. března 2023!!!** Platbu provedete bankovním převodem z účtu a výpis pošlete e-mailem jana.seidlova@upol.cz jako doklad pro naši evidenci. Pokud platba není provedena z Vašeho účtu, nezapomeňte uvést do zprávy pro příjemce své příjmení a jméno bez diakritiky.

Č. účtu: 19-1096330227/0100, variabilní symbol **(VS) 99510323**, specifický symbol **(SS)** rodné číslo bez lomítka.

Pozvánku najdete na webových stránkách Katedry sportu / kurzy / studenti.

Dne 31. března bude seznam účastníků letního kurzu **definitivně uzavřen!**

Neúčast na kurzu: Vážné zdravotní důvody doložené lékařským osvědčením předloženým dr. J. Bubenovi, tel. 777 012 708, jiri.buben@upol.cz

V případě neúčasti, student uhradí příslušnou penalizaci dle tarifu ubytovacího zařízení a následující akademický rok si zapíše do STAGu **daný předmět** už jako **druhé** zapsání!

Stornovací poplatky: (viz Ceník služeb VS Pastviny platný od 22. 2. 2022)

Při neúčasti na kurzu Vám budou účtovány tyto stornovací poplatky:

nad 26 pracovních dnů před odjezdem – 10 % ceny

do 25-ti pracovních dnů před odjezdem – 40 % ceny

do 10-ti pracovních dnů před odjezdem – 70 % ceny

Doprava: Samostatná po vlastní ose a na vlastní nebezpečí! Doporučujeme železniční dopravou směr Ústí nad Orlicí – Letohrad – Mladkov (kolo pošlete ČD jako spoluzavazadlo), z obce Mladkov dále pokračujete na kole (asi 5 km) směr Pastviny. Výcvikové středisko Pastviny se nachází nedaleko hráze, Studenecká zátoka.

Nástup nejpozději do 12:30 hod. Zahájení kurzu je v 13:00 h.

Ubytování: Ve srubech po 4 osobách. Doporučujeme teplejší oblečení pro chladné noci. Spacák, polštář a povlečení je k dispozici (dostanete).

Stravování: Zajištěno 3x denně, zahájeno večeří 29.8, ukončeno obědem 3.9.

Zakončení kurzu 3. 9. v 13:00 hodin.

Vybavení: funkční, seřízené **HORSKÉ kolo s převodníkem**. Každý student předloží „**Potvrzení / Osvědčení**“ o provedeném odborném servisu svého kola! Cyklistické kalhoty krátké a dlouhé, **cyklistická přilba**, cyklo-rukavice, brýle, cyklo-bunda, pláštěnka, čepice, šušťákové kalhoty, oblečení a obuv pro horolezectví a sportování do **každého počasí**, plavky, **2 m šňůry** vhodné pro uzlování, nůž, hygienické potřeby, baterku, blok a psací potřeby, pružné obinadlo, léky osobní potřeby,

hudební nástroj, občanský průkaz, kartu zdravotní pojišťovny, **cyklo-mapu Orlických hor.**

Doporučujeme – vzít s sebou!

Náhradní tenisky (maratonky) **minimálně 1 až 2 páry!**

Vysoušeče do bot (i na ponožky...), repelent / prostředky proti klíšťatům.

Nezbytně nutné!

Každý účastník kurzu bude mít **povinně!!!**

- **Cyklistickou přilbu.**
- **Hustilku + zámek.**
- **Dvě náhradní duše** (příslušného rozměru svého kola).
- **Klíče** na opravu kola, lanko, lepicí soupravu nebo rychlo-lepení.

Požadavky k zápočtu:

- Aktivní účast na kurzu v plném rozsahu.
- Splnění praktických požadavků (cyklistika a horolezectví).
- Splnění teoretických požadavků (písemný test).

Literatura:

Elstner, F. (1993). *Vázání uzlů*. Praha, Atos.

Hanuš, R., Hrkal, J. (1999). *Lanové překážky a lanové aktivity*. Olomouc. Hanex.

Soulek, I., Martinek, k. (2000). *Cyklistika*. Praha, Grada.

Mgr. Jiří Buben, Ph.D.
Vedoucí kurzu

PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.
Vedoucí Katedry sportu FTK