

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: 99510327**

**Termín: 29. 8. – 3. 9. 2022**

**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: 2.600 Kč.** Cena zahrnuje ubytování a stravování. Termín zaplacení **nejpozději do 3. května 2022!!!** Platbu provedete bankovním převodem z účtu a výpis pošlete e-mailem [jana.seidlova@upol.cz](mailto: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) 99510327**, specifický symbol **(SS)** rodné číslo bez lomítka.

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

Dne 3. května 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](mailto: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, lepící 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