

Biatlonový výcvikový tábor třetího ročníku BPČ

Místo : Jilemnice (v případě špatných sněhových podmínek – Horní Mísečky)

Datum: 21. 2. – 23. 2. 2022 Účast na VT je pro žáky BPČ povinná

Program VT:

Pondělí 21.2. - výcvik bruslení (2 fáze)

Úterý 22.2. - výcvik bruslení + střelby (2 fáze)

Středa 23.2. - biatlonový závod

VT proběhne formou každodenního dojíždění Busem ze Dvora Králové. Odjezd v 8:00 od budovy I. Žák musí být přihlášen na stravu do školní jídelny, odkud dostane každý den místo oběda balíček se svačinou. Doporučujeme žákům vzít si s sebou kapesné na čaj a drobné občerstvení. Návrat do Dvora Králové bude v 17:00 – 17:30 hodin (pondělí a úterý). Ve středu okolo 14 hodiny.

Obecné instrukce o výstroji a výbroji žáka na VT:

- 1. Výstroj:** Běžecské lyžařské oblečení, nebo šustáková souprava, tenčí rukavice, čepice, dvě náhradní trika s sebou na převlečení. Teplé oblečení pro polední přestávku (zimní bunda).
- 2. Výbroj:** Běžky na bruslení (SKATE) s bruslařskou obuví. Výška běžek by neměla přesahovat výšku těla + 5 cm. Výška holí by měla zasahovat maximálně do podpažní jamky, může být i o 2-3 cm nižší. Žáci dostanou ve škole podrobnou instrukci o důležitosti kvalitního materiálu na VT.
- 3. Důležité je mít běžky namazané voskem, který se vpije do struktury skluznice („pinzlování“).**
Poznámka: Pokud nebudete mít odpovídající materiální vybavení, nebo budete mít běžky s nekvalitně udržovanou skluznicí, nebo lyže nenamazané („nenapinzlované“), budete při výuce trpět. Lyže Vám budou drhnout, jako když Vám pod ně hází někdo lopatou písek. Správně namazaná lyže by měla při bruslení podkluzovat, nedrhnout a to je situace, kdy se Vám bude dařit i správný bruslařský krok a budete mít na běžkách jen ty nejlepší pocity.

Informace a doporučení k zapůjčení lyží, holí a obuvi v lyžařských servisech, půjčovnách:

- a) Nepodceňte zapůjčení materiálního vybavení.** Zajímejte se o půjčení tohoto materiálu v půjčovnách a SKIservisech již nyní !!! Za zapůjčení běžek na bruslení na 3 dny (včetně namazání) můžete očekávat cenu okolo 600 - 850,- Kč. Ověřoval jsem si ceny v mnoha servisech a například v MAGI sport Jilemnice (777 090 102) mi stanovili cenu na 3 dny (běžky SKATE + boty + hole + namazání) za 840,- Kč.
- b) Vyberte si na zapůjčení lyží tu půjčovnu, kde si zapůjčíte běžky v neděli večer a vrátíte je ve středu večer. Jen v tomto případě by Vám měla půjčovna počítat 3 dny za zapůjčení materiálu.**
- c) Zamluvte si půjčení lyží, bot a holí již měsíc před VT,** aby o Vás v půjčovně věděli a počítali s Vámi. Zdůrazněte v půjčovně, že potřebujete kvalitní běžky na bruslení, že jedete na VT a budete na těchto běžkách dva dny trénovat a poté i závodit. Proto potřebujete před VT běžky kvalitně proparafinovat, poté kvalitně vykartáčovat, aby na skluznici nezůstaly žádné stopy vosku. Pozn.: vosk musí po správném „napinzlování“ a vyčištění skluznice zůstat vpitý jen v molekulární struktuře skluznice, nikoliv na povrchu! Pokud zůstane vosk na povrchu skluznice, nachytá se na něj špína ze sněhu a lyže pak nejedou (drhnou)!
- d) V pondělí 14.2. si do půjčovny zavolejte telefonicky a ověřte si, zda domluva o zapůjčení lyží platí.** Zeptejte se, kdy si můžete pro vybavení přijít. Toto nepodceňte, v případě vynikajícího počasí pro běžkaře, mohou být půjčovny doslova „vybrakované“. V pondělí 21.2. si půjčovat materiál nemůžete. Odjezd ze DK je v 8:00 hodin a ihned po příjezdu do Jilemnice, nebo na Horní Mísečky začne výcvik.
- e) Půjčovny a servisy jsou v každém městě.** V Jilemnici 2, ve Vrchlábí 4, v Jaroměři, v Hradci Králové 3, ve Dvoře Králové, v Nové Pace, v Jičíně, v Lomnici, v Trutnově atd....

K účasti na VT je přihlášen žák, který zaplatí zálohu ve výši 1500,- Kč do pátku 11. 2. 2022.

Úhradu prosím proveďte na účet Unie rodičů při SPOŠ : číslo 35-9401870227/0100 vedený u Komerční banky.

Důležité (!) - do zprávy pro příjemce platby uveďte jméno žáka, třídu – bez těchto údajů nejsme schopni platbu identifikovat.

Dne 17. 1. 2022 Mgr. Luděk Matura – vedoucí VT