



PROGRAM PRO LYŽAŘSKÝ ZÁJEZD DO TURECKA S LUCIÍ HRSTKOVOU

Jste připraveni posunout své lyžařské dovednosti na novou úroveň?

Ve špičkově vybaveném středisku Kayseri pro to budete mít ty nejlepší podmínky! Kromě báječného lyžování ve stínu sopky vás čekají i technická cvičení, ranní jóga a zajímavé přednášky. Dozvíte se vše o tom, jak správně mazat a brousit lyže, protahovat namožené tělo nebo číst lavinové předpovědi. Tak vzhůru na svah!

SOBOTA 15. 3.

Vítejte v Turecku! Po přeletu nás čeká krátký transfer z letiště Kayseri a ubytování v horském hotelu. Hned večer pak proběhne seznámení s Lucií spojené s představením detailního programu a rozdělením do 2 až 4 lyžařských skupin dle zkušeností.

NEDĚLE 16. 3.

Ráno: První den odstartujeme ranní jógou pro všechny zájemce.

Během dne: Na svahu si následně ověříme, zda jste při včerejším dělení do skupin své schopnosti nepodcenili. Přes den je pak svah jen a jen váš.

Večer: Po večeři vám Lucie umožní nahlédnout pod pokličku života profesionální sportovkyně. Představí svou lyžařskou a životní cestu a odtajní vše, co tato kariéra obnáší.

PONDĚLÍ 17. 3.

Ráno: Další den, další ranní jóga

Dopoledne: Lyžování (2 hod) se zaměřením na zdokonalování techniky – skupina 1

Odpoledne: Lyžování (2 hod) se zaměřením na zdokonalování techniky – skupina 2

Večer: Dobrovolná přednáška na téma kompenzačních cvičení pro lyžaře, která vám pomohou se fyzicky připravit na výkon + praktické ukázky, strečink.

ÚTERÝ 18. 3.

Ráno: Uhodli jste, zase jóga!

Dopoledne: Lyžování (2 hod) se zaměřením na zdokonalování techniky – skupina 3

Odpoledne: Lyžování (2 hod) se zaměřením na zdokonalování techniky – skupina 4

Večer: Dobrovolná přednáška na téma skialp. Dozvíte se, jak fungují skialpové lyže, pásy, vázání nebo lavinové vyhledávače. Na závěr Lucie přidá i pár praktických tipů pro hladký výstup i sjezd.

Termín

15. 3.-22. 3. 2025

Důležité informace:

Počet členů ve skupinách se může měnit na základě aktuálního počtu účastníků.

Lyžařské skupiny bude tvořit cca 6 klientů, skialpové skupiny cca 8 klientů. Maximální počet účastníků v jedné skupině je 10.

#Kayseri



STŘEDA 19. 3.

Ráno: Čtvrtý den už ke špičkám nohou dosáhne každý. Pro ty, kterým pár centimetrů ještě chybí, je tu další lekce jógy.

Dopoledne: Skialpová ochutnávka v praxi + krátký výšlap – skupina 1

Odpoledne: Skialpová ochutnávka v praxi + krátký výšlap – skupina 2

Večer: Kdo maže, ten jede. Zájemcům proto večer zpřijemní přednáška s názornou ukázkou mazání a broušení lyží.

ČTVRTEK 20. 3.

Ráno: Skialpinismem namožená těla i dnes rozhýbeme energickou jógou.

Během dne: Lyžařské safari napříč Kayseri. Pozornost budeme věnovat dalšímu pilování technicky a specializovaným lyžařským cvičením pro všechny zájemce.

Odpoledne/večer: Dobrodružství za soumraku. Za pomoci skialp/sněžnic a čelovek na hlavě a dle možností v areálu prozkoumáme výstupové trasy a následně zaslouženě sjedeme dolů.

PÁTEK 21. 3.

Ráno: Závěrečná jógová lekce

Dopoledne: Skialpy/sněžnice (2hod) – skupina 1 nebo podle zájemců

Odpoledne: Skialpy/sněžnice (2hod) – skupina 2 nebo podle zájemců

Večer: Pro ty, kterým ještě zbyly síly, si Lucie připravila kompenzační cvičení, strečink a poslední várku tipů.

SOBOTA 22. 3.

V sobotu pověsíme lyže na hřebík a vydáme se společně na letiště v Kayseri. Odlet zpět do ČR.