



# 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 18. LEDNA**

Vítejte v Turecku! Po příletu 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 19. LEDNA**

**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 večeri vám Lucie umožní nahlédnout pod pokličku života profesionální sportovkyně. Představí svou lyžařskou a životní cestu a odtajní vše, co tato kariéra obnáší.

## **PONDĚLÍ 20. LEDNA**

**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 21. LEDNA**

**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

**18. 1. – 25. 1. 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 22. LEDNA**

**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 zpříjemní přednáška s názornou ukázkou mazání a broušení lyží.

### **ČTVRTEK 23. LEDNA**

**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 24. LEDNA**

**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 25. LEDNA**

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