

## Kurzy běhu na lyžích

### „Pro milovníky bílé stopy“ – Vysočina Tři Studně (Praděd)

Výuka probíhá individuálně po skupinách: začátečníci, děti, pokročilí.  
Klasika, skate. Teorie a hlavně praxe, kurz mazání a výlet.  
Termíny: 9.–11. 12. 2016, 6.–8. 1. 2017, 10.–12. 2. 2017

**Přípravný kurz na Ledovci – Dachstein 16.–20. 11. 2016**

### Společné výjezdy na dálkové běhy

La Sgambeda 3. 12. 2016, Kaiser Maximilian Lauf 14. 1., Jiz50 19. 2., Vasaloppet 5. 3. 2017

### Pravidelné tréninky běžky/koloběžky 2016/17 (Brno/Vysočina sraz v 16 hod.)

23. 11., 30. 11., 7. 12., 13. 12., 21. 12., 10. 1., 18. 1., 25. 1., 1. 2., 7. 2., 15. 2., 22. 2.

Další termíny viz web. Při nedostatku sněhu jedeme na koloběžky. Čelovku vždy s sebou.

### Kurz přípravy, údržby a mazání běžek – „Kdo maže, ten jede“

Zkušení školitelé Vás naučí běžky správně mazat a udržovat. Vaše výlety na běžkách tak dostanou jiný rozměr. Všechny úkony spojené s mazáním si můžete vlastnoručně vyzkoušet.

#### \* *Turistika a sport (klasika a skate)*

*Stoupací tuhé a klistry, parafíny, čištění, údržba běžek*

*Termíny (Brno): 29. 11., 14. 12. 2016, 17. 1., 24. 1., 31. 1., 21. 2. 2017*

#### \* *Sport a příprava na závody*

*Mazání fluorových vosků i prášků, struktury na skluznici, stoupací vosky*

*Termín (Brno): 11. 1., 14. 2. 2017*

### Turistická chata Duha – ubytování v srdci Vysočiny – Tři studně



Rodiny s dětmi, školní výlety, soustředění, firemní akce, klubové akce, oslavy.

Mnoho kilometrů upravených běžeckých stop v bezprostřední blízkosti chaty.

Největší uměle zasněžovaný běžecký areál na Vysočině – Vysočina aréna – je vzdálen 5 km. 41 lůžek ve velké chatě a 8 a 6 v malých chatách.

Kontakt: duha@vodak-sport.cz, +420 604 585 030

[www.ubytovanitristudne.cz](http://www.ubytovanitristudne.cz)



**VODÁK sport, s.r.o.**

Bratislavská 31

602 00 Brno

[info@vodak-sport.cz](mailto:info@vodak-sport.cz)

+450 545 214 430

[www.specialkanabezky.cz](http://www.specialkanabezky.cz)

**Další prodejny**

Praha, Na Proseku 15

[paha@vodak-sport.cz](mailto:paha@vodak-sport.cz)

+420 775 680 151