



Lyžování - sezóna 2011/2012

Souhrnné informace

Vážení přátelé zimních sportů

Zima je za dveřmi, takže je nejvyšší čas s přípravou našich společných lyžařských aktivit. Na letošní zimu připravujeme opět pravidelné tréninky, závody a několik soustředění v zahraničí. Bližší informace naleznete níže. Kromě toho je potřeba připravit (dokoupit) **vybavení** a vyřešit některé **administrativní záležitosti** související s chodem oddílu. V tomto letáku byste měli nalézt nejdůležitější informace pro tuto sezónu. Pokud budete mít nějaké otázky nebo připomínky, neváhejte se na mne obrátit. Na konci letáku je tabulka, kterou prosím použijte k předání potřebných informací. Zkopírujte, doplňte a pošlete mailem.

Obsah

Návštěva Světového poháru v Söldenu.....	2
Soustředění	2
Soustředění říjen a listopad.....	2
Soustředění prosinec.....	2
Soustředění jarní prázdniny	2
Tréninky.....	3
Předpokládané příspěvky na tréninky.....	3
Individuální výuka začátečníků a malých dětí:	4
Jízdenky na vleky	4
Kondiční příprava	4
Závody	4
Vybavení.....	5
Burza.....	6
Sponzoři.....	6
Příloha – Informační tabulka	6

Návštěva Světového poháru v Söldenu

Vloni jsme se byli podívat na závody Světového poháru ve Špindlerově Mlýně a letos se chystáme na zahájení SP v rakouském Söldenu. Odjíždíme ve čtvrtek 20. 10. 2011. V pátek se půjdeme podívat na tréninky, v sobotu jedou ženy a v neděli muži. Kromě toho je tam řada zajímavých doprovodných akcí. Pokud byste měli zájem, můžete je s námi.

Soustředění

Jako obvykle chystáme tento rok několik soustředění. První dvě proběhnou v říjnu a listopadu na ledovcích a jsou určeny spíše pro vyspělejší lyžaře. Předpokládané termíny jsou:

Soustředění říjen a listopad

- 26. 10. – 30. 10. 2011 28. 10. je svátek a 26. a 27. 10. jsou prázdniny
- 16. – 20. 11. 2011 17. 11. je svátek, 18. 11. mají některé školy ředitelské volno

Termíny ale případně upravíme podle aktuální předpovědi počasí

Soustředění jsou určena pro vyspělejší závodníky. Jejich cílem je rozježdění a nácvik techniky zejména ve volné jízdě a naježdění co největšího množství km. Bližší informace ještě doplníme (přesný termín, místo, ubytování, účastníci, cena, doprava, stravování).

Pokud máte někdo z vás ještě zájem se zúčastnit, dejte prosím vědět co nejdříve (alespoň předběžně), abychom vám mohli předat další informace a dojednat podrobnosti.

Soustředění prosinec

Prosincové soustředění bude tradičně nejmasovější akcí sezóny. Je určeno všem dětem a juniorům, kteří s námi trénují, tedy jak začátečnickům, tak pokročilejším a zároveň jsou vítáni i jejich rodinní příslušníci. V současné době je již předběžně přihlášeno téměř 40 lidí. Nově bude možnost účasti i menších dětí – 4-6 let.

Soustředění se uskuteční v Itálii ve Val di Fassa. Předběžný termín je 9. – 16. 12. 2011.

Hlavním cílem bude rozježdění, naježdění objemů, nácvik techniky a příprava na závodní sezónu. Pro pokročilé závodníky bude cílem příprava na závody. Ubytování je potřeba rezervovat již nyní, takže ti z vás, kteří se chcete zúčastnit, dejte prosím vědět co nejdříve, alespoň předběžně. Závazné přihlášky se budou přijímat po vypracování cenové kalkulace. Předpokládám, že ceny ubytování a vleků jako každý rok mírně narostou, ale snad to nebude nic tragického. Výsledná cena bude také záviset na počtu účastníků. Každý předběžně přihlášený zájemce v nejbližší době obdrží propozice včetně kalkulace ceny a platebních podmínek.

Soustředění jarní prázdniny

Kromě toho chystáme další soustředění o jarních prázdninách, tj. 11. 2. – 18. 2. 2011. Přestože se to zdá ještě předčasné, jedná se o exponovaný termín a ubytování je potřeba objednávat již teď. **Takže prosím ty z vás, kteří o tomto soustředění přemýšlíte, abyste se opět předběžně přihlásili.** Na

základě počtu přihlášených vybereme lokalitu a upřesníme cenu a další podrobnosti. Poté proběhne závazné přihlášení.

Tréninky

Tréninky budou zpravidla probíhat každé úterý od 16.30 a sobotu od 9.00 buď v areálu Jáchymov střed, nebo na Božím Daru, a to podle sněhových podmínek. Pokud bude dostatečný počet zájemců, nabídneme možnost místo úterků trénovat o nedělích. Přesný čas bude stanovený podle provozní doby areálu. Po dohodě budou tréninky operativně svolány i na jiné dny. Čekáme jen na sníh. Přesné informace o jednotlivých trénincích budete dostávat emailem a budou zveřejňovány na webových stránkách www.juniorsports.cz.

Jen pro orientaci: Tréninky např. na Božím Daru obvykle trvají od 9.00 do 12.00, a pokud síly stačí, i po obědě od 13.00 do 15.00 (starší děti).

Tréninky budou probíhat jak ve volné jízdě, tak i v brankách (podle schopností) podle metodik Rakouského a Amerického lyžařského svazu. Budeme pořádat i měřené tréninky. Při trénincích využíváme počítačovou analýzu videozáznamu dětí.

Předpokládané příspěvky na tréninky

Neznáme dosud přesně všechny finanční podmínky, za kterých budeme moci tréninky realizovat, ale příspěvky na tréninky předpokládáme následovně:

jen soboty nebo jen úterky 5.000,- Kč za sezónu a účastníka

soboty i úterky 6.500,- Kč za sezónu a účastníka

Děti, které s námi trénují déle, než dvě sezony budou mít zvýhodněný příspěvek, stejně tak budou mít zvýhodněný příspěvek i druhé a další dítě v rodině.

Ještě na podzim pořádáme náborovou akci, takže očekáváme příliv nových členů. Posílili jsme trenérské kapacity, takže snad budeme připraveni. Předpokládám, že bychom mohli mít k dispozici celkem 7 trenérů. Přednost pro tuto sezónu jako obvykle dostanou ti, kteří s námi trénovali minulou sezónu, pokud včas projeví zájem.

Podmínky účasti na trénincích:

1. Zájem účastníka o tréninky
2. Dobrý zdravotní stav
3. Vhodné vybavení (připravené lyže, seřízené bezpečnostní vázání, přilba, chránič zad)
4. Zaplacení poplatku za tréninky
5. Dodržování bezpečnostních pravidel
6. Podepsání prohlášení účastníka tréninků

Prosím tedy ty z vás, kteří s námi hodláte trénovat i tuto sezónu, abyste dali co nejdříve vědět, abychom mohli volná místa zaplnit novými členy. O vašem zájmu dejte prosím vědět na adresu info@juniorsports.cz , případně na telefonní číslo + 420 603 462 680.

Individuální výuka začátečníků a malých dětí:

Jako v loňském roce bude pro zájemce pokračovat individuální výuka lyžování dětí, které ještě nejsou schopné trénovat s družstvem. Tento způsob výuky je určen především pro ty, kteří v budoucnu chtějí trénovat s oddílem, jen se potřebují trochu „rozkoukat“. V případě, že budou volné trenérské kapacity, je možné uspokojit i jiné požadavky. Podmínky budou stanoveny po dohodě s účastníky.

Pokud máte zájem, ozvěte se, abychom mohli výuku připravit.

Jízdenky na vleky

Jízdenky na vleky je možno si zajišťovat individuálně na každý trénink, nebo bude možno si koupit sezónní jízdenku za zvýhodněnou cenu. O podmínkách ještě jednáme s TJ Jáchymov, o výsledku vás budeme včas informovat.

Kondiční příprava

V letošním roce se jako obvykle zaměříme i na **obecnou i speciální kondiční přípravu**, která je dnes nezbytnou podmínkou úspěchu v každém sportu. V rámci zajištění celoročního tréninkového programu budeme pořádat kondiční tréninky a soustředění, jejichž cílem bude připravit svěřence na výkon na svahu a také předcházet úrazům. To vše budeme zajišťovat prostřednictvím školených trenérů s ohledem na zdravý vývoj dětí a na jejich fyzické i psychické předpoklady. Součástí přípravy bude i psychologická příprava, zdravotní a kompenzační cvičení, regenerace a pravidelné lékařské prohlídky.

Příspěvky na kondiční trénink: Příspěvky se budou platit vždy na určité období. Příspěvek na podzimní tréninky (září až prosinec) činí 1.500,- Kč.

Kondiční tréninky budou probíhat v úterý od 17.00 do 18.30 a v sobotu od 16.00 do 17.30.

Závody

Během sezóny se mohou členové účastnit závodů v příslušné věkové kategorii. O termínech závodů vás budeme včas informovat, předpokládám, že kalendář závodů bude zveřejněn na webu, jakmile bude k dispozici.

Podmínky účasti na závodech:

1. Přihláška na závody
2. Podepsané prohlášení závodníka
3. Průkaz závodníka + foto
4. Platná lékařská podmínka

5. Zaplacené příspěvky SLČR a TJ Jáchymov. (Je podmínkou i získání zvýhodněné sezónní permanentky).
- a. Výše příspěvků TJ Jáchymov – dospělí 200,- Kč, děti 100,- Kč
 - b. Výše příspěvků SLČR – 150 Kč, Zápis do listiny bodů 150,- Kč

Momentálně je vzhledem k závazným termínům nutné zaplatit příspěvky SLČR ve výši uvedené v bodě 5b. Proto prosím ty z vás, kteří se hodláte v letošní sezóně zúčastnit alespoň jedněch závodů, abyste mne o tom neprodleně informovali.

Vybavení

Děti nám za ten rok zase vyrostly a jsou jim malé lyže, boty, oblečení, přilby, páteřáky, atd.

Proto stejně jako v loňském roce zajišťujeme pro členy možnost nákupu lyžařského vybavení za zvýhodněné ceny, o kterých momentálně jednáme se závodními odděleními různých firem. Momentálně to vypadá na dohody s firmami Head, Rossignol, Atomic, Lange, Ostyle, Loap, Kama, Dainesse na všechny druhy lyžařského vybavení a také o slevě na nákup ve specializované lyžařské prodejně Sport Gahler v Oberwiesentalu.

V souvislosti s vybavením připomínám, že mezi povinné vybavení jak pro tréninky, tak i pro závody patří lyžařská přilba (s tvrdýma ušima) a chránič páteře.

Oddílové kombinézy

Tradičně již jezdíme v lyžařských kombinézách a lyžařských bundách s vlastním designem od firmy Don Quiet – viz foto níže. Pokud někdo z vás má zájem, je možné je objednat. Ozvěte se prosím včas, výroba trvá zhruba 6 týdnů.



Burza

No a jako tradičně pořádáme burzu pro ty z vás, kteří máte zájem koupit nebo nabídnout použité lyžařské vybavení. Domluvili jsme se, že v nejbližší době uspořádáme bowling, během kterého proběhne i burza použitého vybavení. Nebo je možno využít internetového způsobu prodeje. Máte-li tedy zájem něco koupit nebo prodat, pošlete mi prosím co nejpřesnější popis věci (typ, velikost, barva, foto ...) a v případě prodeje i požadovanou cenu a já zajistím distribuci těchto informací. **Každopádně ale již teď udělejte inventuru toho, co vám přebývá, nebo co budete potřebovat.**

Sponzoři

Vzhledem tomu, že bychom potřebovali obnovit a rozšířit vybavení (tyče, vrtačky, další tréninkové pomůcky, ...) a případně přispět dětem na nákup oddílového oblečení, rád bych vás touto cestou požádal o **pomoc při zajišťování sponzorů, případně jiných zdrojů finančních prostředků**. Velmi by nám to pomohlo. Pokud někdo máte takovou možnost, ozvěte se prosím. Určitě v rámci oddílu budeme hledat cesty, jak vaše zásluhy ocenit.

Příloha - Informační tabulka

Prosím všechny, aby využili následující tabulky a sdělili nám požadované informace. Prosím o její zaslání co nejdříve, abychom mohli zařídit potřebné záležitosti v nutných termínech.

Jméno a příjmení			
Rok narození			
Účast na trénincích			
Mám zájem o účast na zimních trénincích?	úterý	sobota	
Mám zájem o „suché tréninky“	úterý	sobota	
Mám přeběžný zájem o soustředění?			
Říjen	Ano/ne		
Listopad	Ano/ne		
Prosinec	Ano/ne		
Jarní prázdniny	Ano/ne		
Předpokládám účast na závodech?	Ano/ne		
Mám předběžný zájem o zvýhodněnou sezónní permanentku?	Ano/ne		
Uvažuji o nákupu oddílové kombinézy, popř. bundy?	Ano/ne		
Potřebuji pořídit nějaké vybavení? Jaké?			
Mám zájem o individuální výuku?	Ano/ne		

Zapomněl jsem na něco? Pokud ano, napište, a já vše napravím a informace doplním.

Na blížící se lyžařskou sezónu se s vámi všemi těší

Ivan Vrzal a další trenéři