



O jaký kurz se jedná?

Ladies Camp APUL je speciálně navržen pro ženy, které chtějí posunout své lyžařské dovednosti na novou úroveň. Tento kemp nabízí jedinečnou příležitost být součástí čistě ženského kolektivu, vedeného lektorkami se zkušenostmi z celého světa. Užij si inspirující atmosféru, kde se každá účastnice může soustředit na svůj rozvoj v lyžování, obklopena podporou a motivací od ostatních žen.

Co mě na kurzu čeká?

Spousta zábavy a cenných informací, které ti pomohou posunout tvoje lyžování na novou úroveň. Zlepši své instruktorské dovednosti, objev nové techniky a vyzkoušej si na svahu něco, co tě posune dál. A to není všechno – čekají tě i lekce jógy, stretching pro flexibilitu a psychologické tipy, jak se připravit na výzvy na svahu i mimo něj. Perfektní mix pro každého, kdo to s lyžováním myslí vážně!

Co musím mít splněno?

Účastnice musí být schopné sjet červenou sjezdovku ve paralelním postavení a musí mít k datu začátku kempu minimálně 18 let.

Jak bude vypadat denní program?

Každý den bude rozdělen do dvou bloků na sněhu, kde se zaměříme na praktické dovednosti, a jednoho večerního workshopu nebo přednášky, která ti nabídne cenné informace pro tvůj lyžařský a osobní rozvoj. Program bude flexibilní a přizpůsobí se aktuálním povětrnostním podmínkám, místnímu terénu a kvalitě sněhu, aby ti zaručil co nejvíce zábavy a efektivity na svahu.

Fitness, bezpečnost, nehody

Všechny kurzy APUL jsou velmi intenzivním vzdělávacím zážitkem a probíhají v horském prostředí a za každého počasí. Jsou fyzicky i psychicky náročné a proto doporučujeme věnovat několik týdnů před kurzem pozornost dostatečné fyzické přípravě.

Všichni účastníci kurzu APUL jsou při pohybu na sjezdových tratích povinni dodržovat tzv. „FIS Desatero pravidel chování na sjezdových tratích“. Pokud jakýkoliv účastník kurzu bude svým chováním systematicky porušovat pravidla chování na sjezdovce, ohrožovat ostatní účastníky kurzu či jiné lyžaře, bude požádán o ukončení a opuštění kurzu.

Jelikož je lyžování rizikový sport, doporučujeme sjednání odpovídající úrazové pojistky pro případ nehody či zranění. Účast na kurzu je dobrovolná a na vlastní nebezpečí. APUL nenesе následky za možná vzniklá zranění.

Lyžařská helma je povinná.