

Bližšie informácie k ZTS Malino Brdo.

Nástup na pobyt je **30.1. 2023 (pondelok)**. Príchod (individuálny autom, vlakom,...) poobede, podvečer ideálne medzi 15 – 18:00. Ubytovanie je zabezpečené v apartmánovom dome **FATRAPARK**. Lokalizácia hotela je stránke <http://www.apartmanyfatra.sk/kontakty-a-mapa/>. **FATRAPARK 1**. Jednoduchý prístup autom alebo taxíkom. Ubytovanie je zhruba 60-70 m od kabínovej lanovky (asi 2 min pešo).

Doplatky za pobyt sa vyberú na mieste, preto je potrebné pripraviť si HOTOVOSŤ vo výške vášho doplatku. Doplatky budeme postupne vyberať v pondelok alebo utorok večer.

Tí, ktorí chcú lyžovať už aj v pondelok, môžu prísť skôr, vyzdvihnúť si skipas na recepcii a môžu lyžovať. Ubytovať sa však bude dať až poobede. **PROSÍME, aby sa záujemcovia o pondelkové lyžovanie nahlásili VOPRED, keďže to musíme v predstihu nahlásiť. Inak nebudú skipasy pripravené a lyžovať bude možné až v utorok.** Info poslať na pajky35@gmail.com Za skipas sa platí depozit 2 €, ktorý po vrátení skipasu do pokladne alebo do automatu pri kabínke dostane späť.

Predbežný program:

30.1. poobede príchod, ubytovanie, večera 19:00, krátke večerné stretnutie - oboznámenie sa programom, voľno. Je možné prísť skôr, prevziať si SKIPAS a lyžovať, potom sa ubytovať.

31.1. raňajky, voľne lyžovanie - rozlyžovanie, pre tých, ktorí nevedia vôbec lyžovať lyžovanie s inštruktorom. Večera.

1.-2.2. raňajky, doobeda lyžovanie v skupinách (dobrovoľné). Poobede voľne lyžovanie . Večera.

3.2. raňajky, uvoľnenie izieb (spresníme na mieste, podľa dohody s AP domom), lyžovanie. Po lyžovaní odchod zo strediska. Koniec pobytu v tento deň.

Pokiaľ bude k dispozícii „spoločenská“ miestnosť, tak by sme chceli spraviť dve prednášky (technika lyžovania, lyžiarsky výstroj, údržba...).

Zbaliť si:

- doklady, peniaze a **kartu poistenca**. V našom ubytovaní je možné platiť aj kartou za nákup vecí z baru. **Doplatok za pobyt však treba uhradiť v hotovosti.** V občerstvovacích zariadeniach na svahu je lepšie spoliehať sa na platbu hotovosťou ako kartou, aj keď niektoré zariadenia už prevádzkujú kartové platobné terminály.

- lyžiarsky výstroj: lyže alebo snowboard, lyžiarky, lyž.prilbu, lyž. nohavice, lyž. neprefúkavú vetrovku, fleesovú bundu, termoprádlo, spodné prádlo, ponožky, okuliare, čiapku, rukavice. **Lyže sa odkladajú v lyžiarni pred recepciou. Každý apartmán má vlastnú lyžiareň. Taktiež obúvanie /vyzúvanie do/z lyžiareň sa vykonáva v lyžiarni. Prezuvky si môžete odkladať v lyžiarni.**

- hygienické potreby, krém na opaľovanie, UV tyčinku na pery, lieky proti bolesti a teplote (ibalgín, brufen, paralen..), lieky, ktoré pravidelne užívate, vitamíny, náplaste.
- uteráky sú na izbách, **šampón a fén na vlasy nie je vo výbave izieb.**
- mobil, baterku, pero na písanie, poznámkový blok, spoločenské hry.
- pyžamo, pohodlné veci počas pobytu v AP.
- prezuvky, papuče alebo crocs-xy.
- odporúčame si doniesť rozvodku do elektrickej zásuvky.
- **prilba – povinná výbava pre študentov!!!** V prvom rade vám chráni hlavu, pri chladnom počasí a vetre je lepšia ako ktorákoľvek čiapka, pri snežení, či daždi máte hlavu v suchu a v teple, pri slnečnom počasí vám v nej nie je horúco, dá sa odvetrávať (záleží od typu). Ak sa náhodou udriete do hlavy pri preklápaní podpery na nohy na sedačke, neublížite si. Okuliare vám tam sedia a ak si ich vyložíte nad oči, sú na prilbe, nie priamo na hlave a tým pádom sa nezarosia.

Ešte prikladáme zopár tipov, ktoré by mohli skomfortniť váš pobyt, resp lyžovanie.

Odporúčame:

Ak by ste si prilbu kupovali, je dobre mať pri sebe okuliare, aby vám sadli a nemali ste medzi nimi a prilbou medzeru. Pod prilbu je dobre mať tenkú **kuklu**. Niekedy natrafíte na dobrú prilbu, ktorá vám sadne aj v lačnejších sieťach ako napr Tchibo, Lidl... Cenovo prijateľné veci kúpite aj v Decathlone. V Bratislave 3 x (Pharos, Eurovea, Bory Mall).

- **Okuliare.** Budete lyžovať na snehu, kde bude veľa odrazov svetla (v horách aj pri hmle!!!), čo môže poškodiť vaše oči, preto by ste mali mať kvalitne okuliare s dobrým filtrom na hory. Na lyžovanie **odporúčameme lyžiarske**, nie slnečné okuliare, ktoré pri jazde podfukuje a slzia vám potom oči.

- **Sušice** lyžiarok. Jednoduché zariadenie, ktoré sa napája do siete na 220 V a po lyžovačke nemusíte vyberať papuču lyžiarky, ktorá sa tým ničí, ale len vložíte do každej jeden valček a necháte sušiť. Ráno máte suché vyhriate lyžiarky. Ak to nepoužívate, tak po 3-4 dňoch celodennej lyžovačky už môžete mať v bote "blato"ako sa vraví. Dajú sa kúpiť takmer v každom športovom, rybárskom alebo poľovníckom obchode. Cena zhruba medzi 10-35 eur. Dá sa tým sušiť akákoľvek obuv alebo aj rukavice a čiapky.

- Tým, ktorým býva zima na prsty, odporúčame zaobstarať si **vyhrievane vložky** do lyžiarok. Zvyknú mať až 2 stupne ohrevu (nehrejú doslova, len zabraňujú chladu) a vydržia 6- 8 hodín. Nabíjajú sa cez noc. Veľkosť je väčšinou univerzálna - dá sa obstrihnúť a prispôbiť bote. Hreje len špička pod prstami. Pri drahších typoch aj päta. Pozor, ak by ste to kupovali, skontrolujte, či je to kompletná sada, lebo zvyknú sa predávať aj samostatne vložky bez akumulátora. Akumulátor odporúčame nabíjateľný. Lacné verzie sú na tužkové batérie.

- **Termoprádlo.** Prijemné tenké spodné oblečenie (na nohy aj na vrch tela), ktoré hreje a odvádza pot do vyšších vrstiev oblečenia. **+termo ponožky viac párov.**

- Nohavice a bundu na lyžovačku, ktorú **neprefúka** a ideálne, aby boli aj vode odolné. Vodný stĺpec nad 10 000 mm, ale aj 5000 mm je lepšie ako obyčajný šušťák.

- Chrániče. Hlavne snowboardistom korytnačky - na chrbát a ramena a aj kolenačky (postačia stavebne chrániče z horbachu).

- Kto má záujem o otužovanie v jazere cca 150 m od ubytovania, nech si donesie plavky, župan, papuče do vody, rukavice.

- K dispozícii (za poplatok) bude aj sauna a vírivka. Záujemcovia sa môžu hlásiť na recepcii. Nezabudnúť si pribaliť plavky. Odporúčame aj župan alebo uterákové poncho.