Szanowni Państwo – dorośli Klienci lub Rodzice Klientów niepełnoletnich naszej firmy BEMA.

W ramach naszego, cyklicznego *programu propagowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu* a sezonowo teraz narciarstwa biegowego, chcemy zaprosić  wszystkich chętnych **na wycieczkę, na nartach biegowych, z Obidowej w kierunku Turbacza. Zaplanowany termin wycieczki to pierwsza sobota marca tj. 02.03.2019.**

Osobom planującym stawianie pierwszych kroków na nartach biegowych, proponujemy wcześniejsze, godzinne opanowanie podstaw poruszania się pod kierunkiem instruktora. Telefon do instruktora: Rafał Jaróg – 505 662 368. Uwaga! z powodu słabego lub braku zasięgu telefonów komórkowych na trasie biegowej, proponujemy wcześniejszy kontakt z instruktorem celem omówienia warunków zajęć. Ta usługa realizowana jest przez instruktorów wypożyczalni, bez udziału BEMY. Indywidualna lekcja 60-minutowa = 80,00 zł, 60-minutowe zajęcia grupowe = 200,00 zł.

O godz. 14.30 będziemy czekać przed wypożyczalnią na wszystkich już spacerujących / biegających. Przejdziemy/przebiegniemy trasą Śladami Olimpijczyków w kierunku Turbacza. Bez presji i konieczności zdobycia szczytu za wszelką cenę, dopasujemy tempo i dystans do Państwa możliwości fizycznych. Opieka na trasie instruktorów BEMA jest oczywiście bezpłatna.

Poniżej znajdziecie Państwo sugestie dotyczące: „co na siebie włożyć?” (informacja dla tych co będą pierwszy raz).

Proponujemy ubrać się na tzw. „cebulkę”: koszulka, polar, sofshell lub kurtka. Spodnie do trekkingu lub narciarskie, mogą też być getry ale z bielizną termoaktywną pod nimi. Proszę ubrać grubsze, przylegające do stopy, skarpety, o długości nad kostki lub pod kolana. Proszę nie zapomnieć o czapkach i rękawiczkach.

Dobrze jest mieć ze sobą mały plecak lub tzw. „nerkę”. Gdy już się rozjeździmy, może zachodzić konieczność zdejmowania części odzieży. Zalecamy wzięcie małej butelki wody lub ciepłej herbaty w niewielkim termosie i czegoś do przegryzienia (kanapka, czekolada). Awaryjnie, gdyby wycieczka się przedłużyła, proszę zabrać również latarkę typu „czołówka”.

Prosimy o mailowe potwierdzenie chęci uczestnictwa w wycieczce.

Osoby planujące wypożyczyć narty, kijki i buty prosimy o przesłanie informacji zawierającej: wzrost i rozmiar buta. Informacje te prześlemy do wypożyczalni celem rezerwacji sprzętu. Opłata za sprzęt wg. cennika wypożyczalni.

Poniżej przedstawiamy plan dojazdu, do miejsca spotkania, do wypożyczalni nart biegowych. Z „zakopianki” należy skręcić do Obidowej w lewo na światłach. Główną drogą należy przejechać na koniec wsi, do miejsca oznaczonego jako Parking 2. Za wypożyczalnią Turbacz XC należy skręcić w prawo. Uwaga na odcinku do Parkingu 1 może być problem z dojazdem, z powodu miękkiego śniegu.  Można więc zostawić samochód na Parkingu 2 i przejść pieszo do wypożyczalni.

Wypożyczalnia nart biegowych (to nie jest ta przy głównym parkingu) znajduje się na początku trasy biegowej, po prawej stronie (drewniany domek z flagami reklamowy Rossignol).



W naszym programie *propagowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu*, dostosowanym do pory roku i warunków atmosferycznym,  będzie można znaleźć jeszcze wycieczki rowerowe, wycieczki kajakowe, naukę i doskonalenie gry w tenisa ziemnego, naukę i doskonalenie jazdy na nartach wodnych czy wakeboardzie.

Zapraszamy do śledzenia informacji na naszej stronie www. bema.krakow .pl i zachęcamy do aktywnego udziału.