

Pozvánka na kurz freedivingu

RAY DIVING s.r.o. a FREEDIVING.CZ Vás zvou na týdenní kurz freedivingu v potápěčském centru LIGHTHOUSE DAHAB v Egyptě v termínu 25. 1. – 1.2. 2010

Obsah kurzů vychází ze zkušeností vedoucího instruktora Daniela Exnera z kurzu u Umberta Pelizzariho, účasti na MS a soutěžích světové úrovně, z tréninku + dlouhodobé spolupráce s několikanásobným rekordmanem Martinem Štěpánkem a dnes též z bohatých zkušeností s vedením kurzů v různých zemích a ze spolupráce na natáčení dokumentů o freedivingu.

Cena kurzu: 23 400,- Kč

Cena opakování kurzu: 19 500,- Kč

Cena doprovod: 15 500,- Kč

V ceně kurzu je zahrnuto:

- Zpáteční letenka PRAHA – SHARM EL SHEIK - PRAHA
- Veškeré transfery
- Ubytování v hotelu ** Golden Star (lůžkoviny, lednice, klimatizace, sociální zařízení), soukromé posezení
- Polopenze v potápěčském centru Lighthouse v Dahabu
- Kurzovné freedivingu (pod vedením Daniela Exnera a instruktorů FREEDIVING.CZ)
- Možnost využití skladu s uzamykatelnými skřínkami v centru Lighthouse

V ceně není zahrnuto:

- POJIŠTĚNÍ
- Povinné egyptské vízum (kupuje se na letišti v SSH, cena 15,- USD, PROSÍM MĚJTE PŘESNĚ)

Doporučujeme Vám:

- Pojištění proti stornování akce
- Informace ohledně výstroje pro freediving najdete v příloze, nebo na www.freediving.cz/vybaveni.php
- Sebou drobnou hotovost v USD nebo EUR, v Dahabu je možnost výběru z bankomatu.
- Z důvodu větrného počasí teplejší oblečení (větrovku, čepici).

Platnost Vašeho cestovního pasu musí být minimálně 6 měsíců po návratu do ČR!!!

Obsah teorie a praxe kurzu freedivingu v bodech:

- zásady bezpečnosti a záchrany v teorii i praxi, nutnost buddy systému
- speciální vybavení pro freediving a jeho správné použití
- fyzika a fyziologie freedivingu
- stimulace a využití potápěcího reflexu savců
- dechové techniky a cvičení – kontrola dechu
- mentální příprava, relaxační techniky, vizualizace
- trénink potápění vlastními silami a statické apnoi
- speciální techniky vyrovnávání tlaku
- všeobecný a specifický trénink pro freediving
- tréninkový program pro budoucí rozvoj
- další konzultace

Cílem kurzu je:

Provozovat bezpečný a stylový freediving díky získání znalostí a zkušeností z oblasti fyziky, fyziologie a psychologie freedivingu. Naučit se používat všechny užitečné techniky a figle k prodloužení času na nádech a k schopnosti potopit se s lehkostí do větších hloubek. Díky tomu získat zdravé sebevědomí a chuť do dalšího rozvoje. Principiální návod k tréninku a další konzultace jsou součástí

Doprava:

Doprava je letecká odlet Praha Ruzyň (z důvodu charterového letu čas odletu bude upřesněn přibližně 14 dní před odletem) přilet Egypt Sharm el Sheik. Doba letu přibližně 4 hodiny. Transfer Sharm el Sheik – Dahab přibližně jednu hodinu. A zpět....

Ubytování:

Hotel Golden Star je vzdálen od potápěčského centra Lighthouse přibližně 7 minut pomalou chůzí. Jednoduché dvoulůžkové pokoje včetně lůžkovin jsou vybaveny lednicí, vlastní sociálním zařízením, klimatizací (možnost si i přitopit v případě chladných večerů). Hotel je velice malý a potápěči jsou zde ubytováni většinou sami. Poloha hotelu je druhá řada na hlavní pěší zóně. Foto hotelu na: www.raydiving.com

Místo konání kurzu:

Slunný Egypt nabízí jednu z nejlepších možností k potápění v celém Rudém moři, od korálových útesů jižní části poloostrova Sinaj po odlehlé severní pobřeží Akabského zálivu až k nedotčeným hlubinám jihu, které jsou dosažitelné pouze vícedenními plavbami.

Potápěčské centrum Lighthouse se nachází v městečku DAHAB v jihovýchodní části Sinajského poloostrova. Poloostrov Sinaj leží na severu Rudého moře, kde jej ze západu obklopuje Suezský záliv, východní pobřeží Sinaje omývájí vody Akabského zálivu. DAHAB v arabském jazyku znamená „zlaté místo“. Jeho písčité pláže byly ještě před pár lety obývány pouze beduíny, kteří tu žili svoje jednoduché životy. Dnes zde najdeme potápěčská centra, restaurace, hotely, poštu i nemocnici. Navzdory tomu si toto místo zachovalo svoji tradiční tvář až dodnes. Deset metrů od potápěčského centra Lighthouse se nachází rozsáhlý útes, který nabízí mnoho potápěčských lokalit a velice vhodným místem pro kurzy freedivingu.

Odpočinek:

Ve volných chvílích v průběhu kurzu budete mít možnost odpočívat přímo v potápěčském centru Lighthouse, kde je pro Vás připravena terasa k přímému slunění s možností koupání v moři popřípadě objednání se chlazených nápojů.....

Také ubytovací prostory nabízejí klidné místo pro společné posezení v naprostém soukromí. Hotel Golden star je vzdálen od potápěčského centra Lighthouse cca 10 minut pomalou chůzí.

Výlety:

Přílehlé okolí Dahabu nabízí několik pěkných výletů, např. návštěva kláštera Sv. Kateřiny, safari na velbloudech do Beduínské vesnice, Beduínská večeře v horách, 4 hodinový výlet na terénních čtyřkolkách do pouště atd..... Foto na: www.raydiving.com

**Průměrná lednová teplota vzduchu je 23°C den 17°C noc, vody 22°C, bývá větrno.
Ceny v obchodech a restauracích jsou obdobné jako u nás.**

Po celou dobu vašeho pobytu se o vás postarají:

za RAY DIVING s.r.o. Karel Zámečník a Daniel Exner a instruktoři FREEDIVING.CZ

V případě Vašeho zájmu o tento kurz je nutné vyplnit přihlášku a zaslat na níže uvedenou adresu a dodržet platební podmínky (na přihlášce) pro tento kurz freedivingu.

Důležité upozornění:

v letošním roce v lednu se osvědčila akce, kdy proběhl kurz týdenní freedivingu v Dahabu a následovně další týden byl pro potápěče připraven týden přístrojového potápění. Jsme schopni pro Vás zajistit 14ti denní letenku (s menším příplatkem) a můžete si sluníčka a moře užít o týden déle nejen jako freediveri, ale také jako přístrojoví potápěči a poznat nádherné potápěčské lokality v okolí Dahabu. Více na: www.raydiving.com

Bližší informace ke kurzu freedivingu na: www.raydiving.com

Při platbě bankovním převodem použijte číslo účtu:

220911439/0300

VS: Vaše rodné číslo

SS: 02

PŘEJEME VÁM MNOHO KRÁSNÝCH ZÁŽITKŮ A PONORŮ!

Kontakt:

tel: +420 603 523 533

e-mail: info@raydiving.com

www.raydiving.com

Karel Zámečník

Andrštova 6,

180 00, Praha 8, Libeň