

ONBOARDING

- narty biegowe w Jakuszycach



Szeka powstała 20 lat temu z naszych marzeń



Jesteśmy
EDUKATOREM ROKU
laureatem prestiżowej nagrody
Związku Żeglarskiego
★★★★★



DZIĘKUJEMY ZA ZAUFANIE!



opinie (4,8)
450 opinii



opinie (4,9)



opinie (9,5)

Oferujemy codzienną naukę biegania od podstaw na nartach biegowych, pod okiem doświadczonego instruktora. Nie trzeba posiadać żadnych umiejętności w tym zakresie – wszystkiego nauczymy od samego początku!

Jakuszyce to prawdziwa stolica narciarstwa biegowego w Polsce. Położone w sercu Gór Izerskich, oferują jedną z najlepszych w Europie sieci tras – około 100 kilometrów przygotowanych szlaków o zróżnicowanym stopniu trudności. Dzięki specyficznemu mikroklimatowi śnieg utrzymuje się tu wyjątkowo długo.

To miejsce przyciąga zarówno amatorów pierwszych kroków na biegówkach, jak i profesjonalnych sportowców, którzy trenują na trasach homologowanych przez FIS. Jakuszyce są też gospodarzem Biegu Piastów – największej i najstarszej imprezy narciarstwa biegowego w Polsce.

Latem zaś przenosimy tę pasję na wodę. Żeglarstwo to wolność, wiatr we włosach i przestrzeń bez granic. Tworzymy rejsy, które dają poczucie przygody i pozwalają odkrywać świat z nowej perspektywy. Niezależnie od pory roku, naszym celem jest jedno – abyś mógł **spełniać swoje marzenia**.





**gdzie
biegamy?**



Gdzie biegamy?

-  Skeikampen, Norwegia
-  Jakuszyce, Polska
-  Gdańsk, Polska

Nasza oferta

Kurs weekendowy

do 7 osób

📍 Jakuszyce

- Grupy wiekowe od 7 do 70 lat, intensywność i czas zajęć dostosowana jest do umiejętności grup,
- najlepsze trasy narciarskie w Polsce,
- ponad 100 km tras biegowych
- **9:00–16:00** – zajęcia na trasach biegowych z przerwą na obiad w schronisku na szlaku
- codziennie ratrakowane i doskonale przygotowane trasy,
- możliwość wypożyczenia sprzętu od zaprzyjaźnionej wypożyczalni
- **kurs bez noclegu**

NARTY BIEGOWE W NORWEGII

Skeikampen

1-dniowe kursy

do 7 osób

📍 Jakuszyce

- Grupy wiekowe od 7 do 70 lat, intensywność i czas zajęć dostosowana jest do umiejętności grup,
- zajęcia w godzinach **9–12** lub **13–16**
- ponad 100 km tras biegowych
- doświadczeni instruktorzy
- codziennie ratrakowane i doskonale przygotowane trasy,
- możliwość wypożyczenia sprzętu od zaprzyjaźnionej wypożyczalni

ZOBACZ RÓWNIEŻ:

SZKOLENIA I DOSZKOLENIA ŻEGLARSKIE

Gdańsk/Mazury

Grupy/wycena indywidualna

📍 Jakuszyce

- Grupy wiekowe od 7 do 70 lat, intensywność i czas zajęć dostosowana jest do umiejętności grup,
- indywidualne podejście
- kameralne grupy
- zajęcia dla rodzin
- dla chętnych – możliwość wypożyczenia sprzętu
- najlepsze trasy narciarskie w Polsce, ponad 100 km tras biegowych

OBOZY MŁODZIEŻOWE

Gdańsk/Mazury

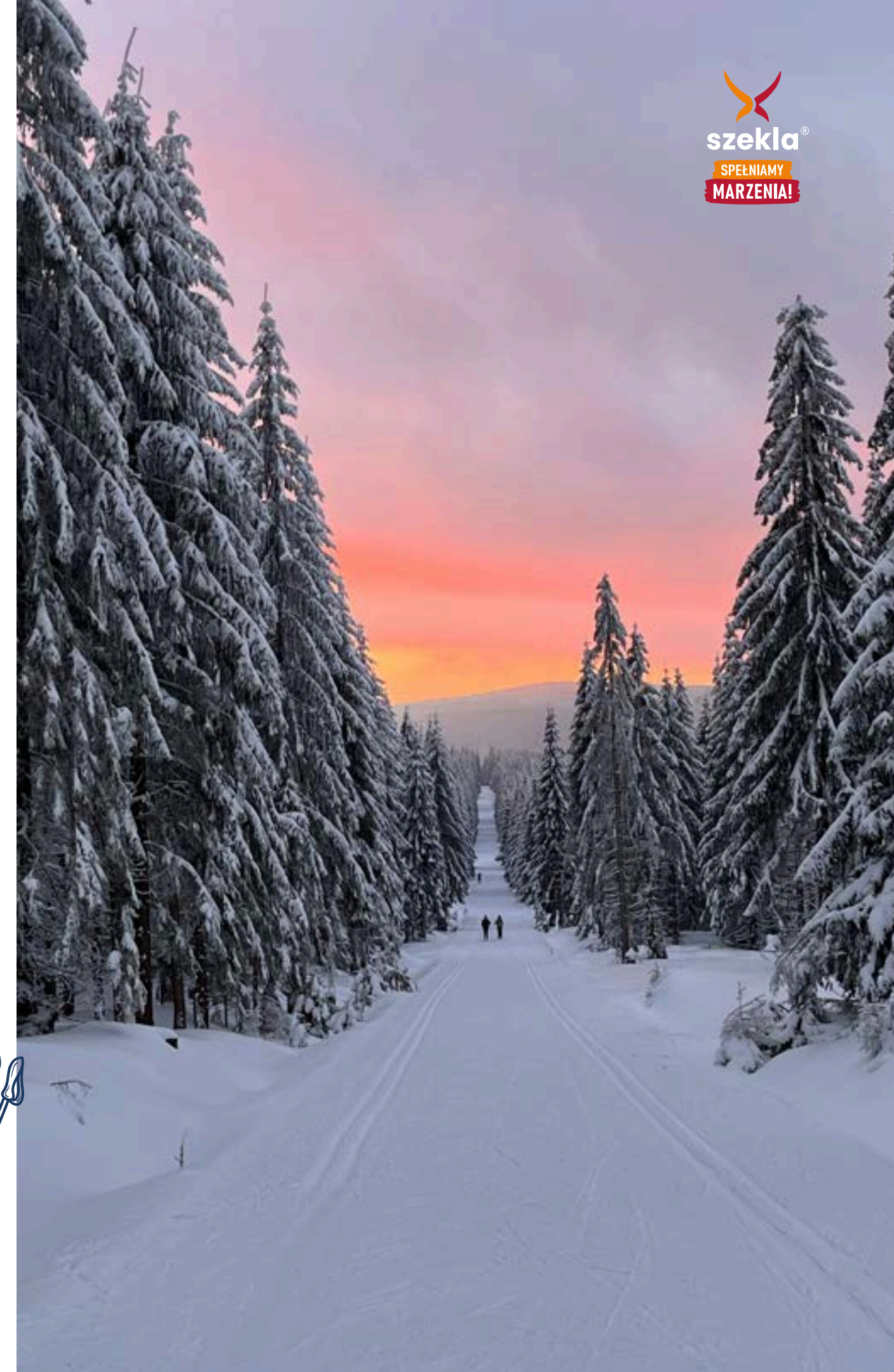
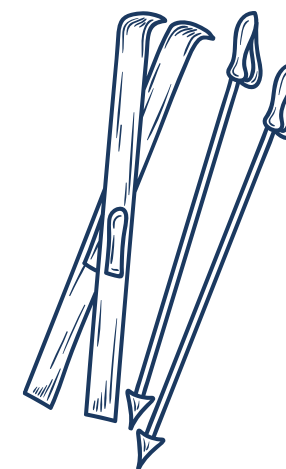
Gdzie biegamy?

Profesjonalne ratrakowane trasy biegowe w Jakuszytach i Górach Izerskich

- Chatka Górzystów
- Schronisko Orle
- Izerka (Czechy)
- Harahov (Czechy)
- Schronisko Wysoki Kamień
- Chatka Robaczka
- U Rumcajsa

Poznaj nasze trasy:

TRASY NART BIEGOWYCH



Jak się ubrać?

WARSTWY:

Warstwa Pierwsza – średnia lub ciepła bielizna termoaktywna, lekko nie polecamy. Pamiętajmy również o tym, że bieliznę dobieramy zarówno do panujących warunków jak i do poziomu naszej aktywności.

Warstwa Druga – na bieliznę zakładamy bluzę lub cienki polar (typu 100), jeśli jest zimniej. Dobierając bluzę możemy dowolnie wybierać spośród bluz ściśle dla narciarzy biegowych, lub tych dla biegaczy zimą, czy do jazdy na rowerze.

Warstwa Trzecia – Ostatnia warstwa ma nam zapewnić ochronę przed panującymi warunkami atmosferycznymi:

- **Kurtka** – te do narciarstwa biegowego często przypominają bluzy, są jednak nieco grubsze i mają z przodu wzmocnienie tkaniną wiatroodporną, a na plecach i pod pachami, czyli tam, gdzie się pocimy intensywniej, dobrze odprowadzają wilgoć.
- **Spodnie** – Bardzo dobrze sprawdzają się legginsy, a w przypadku większych mrozów te ocieplane od środka. Można również założyć kalesony termoaktywne i spodnie biegowe.



Ważne informacje

NOCLEG :



Nie organizujemy noclegów dla uczestników.

Noclegi i posiłki są we własnym zakresie.

Na trasach po których biegamy jest zlokalizowanych wiele małych klimatycznych i kameralnych restauracji górskich i schronisk, gdzie będzie możliwość zjedzenia ciepłego posiłku.

Szklarska Poręba oferuje wiele wspaniałych noclegów, zarówno w mniejszej i wyższej cenie. Znajdziemy schroniska i hostele, a także hotele i wille z udogodnieniami.

DOJAZD:

- w sezonie zimowym dojazd samochodem do Jakuszyc może być utrudniony (korki, brak miejsca na parkingu, trudne warunki atmosferyczne), dlatego warto skorzystać z dojazdu ze Szklarskiej Poręby Górnej do Szklarskiej Poręby Jakuszyce pociągiem czeskich linii kolejowych. Koszt biletu w jedną stronę to ok. 10 zł.
- warto zabrać ze sobą ciepłe napoje, kanapki, batony energetyczne. Prosimy pakować je w lekkie plecaki, tak aby ręce podczas jazdy na nartach były wolne.



Kurs weekendowy

Ze względu na grupowy charakter szkolenia, długość tras i intensywność zajęć będzie dostosowana do wieku i umiejętności uczestników.

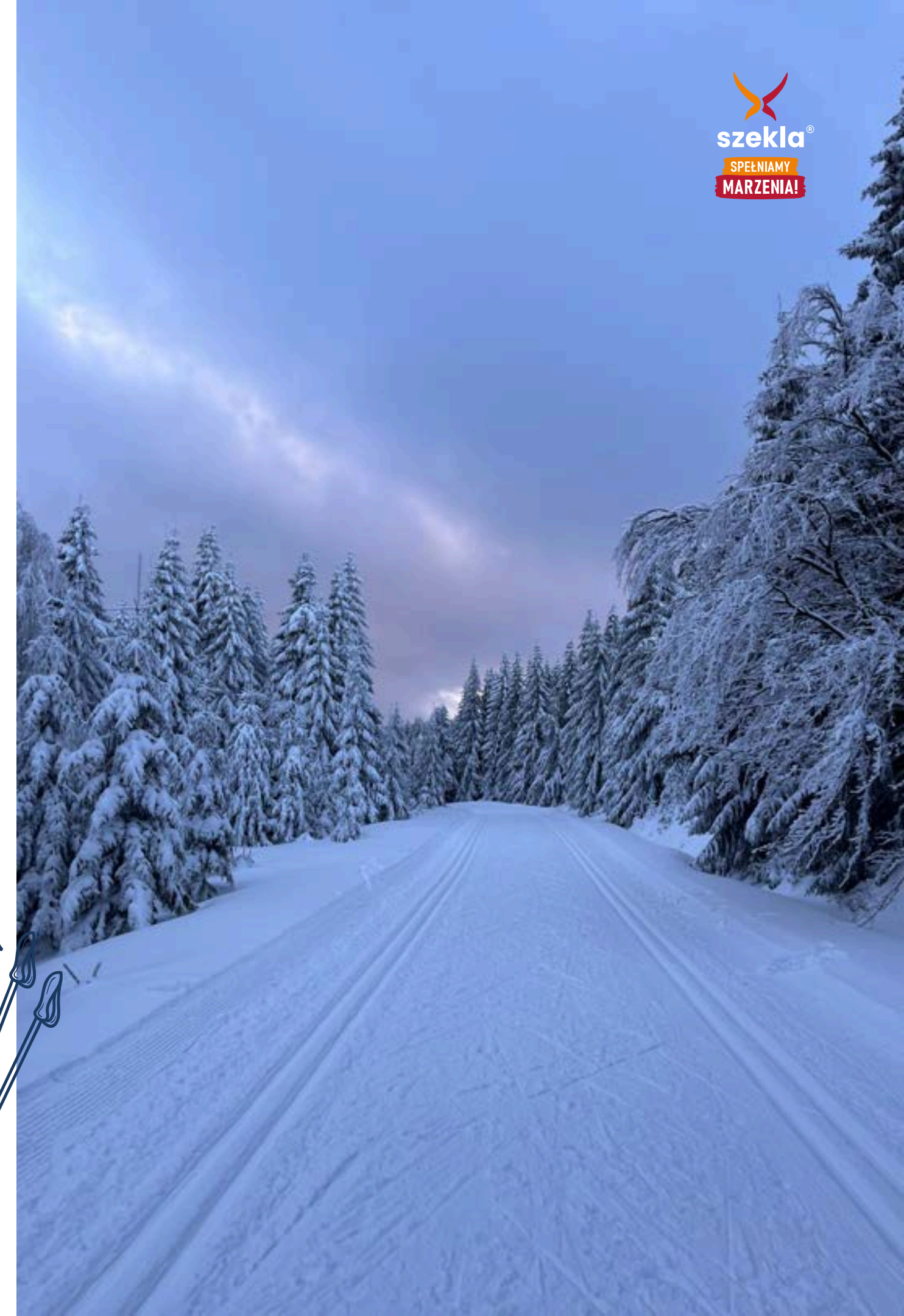
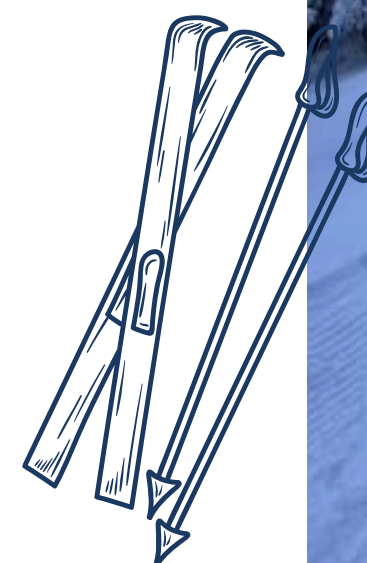
PROGRAM sobota-niedziela:

9.00 Zbiórka pod wypożyczalnią "Stacja Jakuszyce" obok PKP Jakuszyce

9.00–9.30 Wypożyczenie nart i omówienie planu dnia z instruktorem

9.30–16.00 zajęcia na trasach w pobliżu Jakuszyce

16.00 Koniec zajęć i zdanie nart w wypożyczalni



Do zobaczenia!

Czekamy na Was!



STRONA INTERNETOWA
FACEBOOK NARTY BIEGOWE



Zobacz również naszą ofertę letnią

[STRONA INTERNETOWA](#)

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

