



Nabídka služeb

AKCE NA MÍRU

Chcete vyrazit na cestu ale **nechcete řešit detaily**? Připravím akci podle vašich přání, možností i tempa – ať už se jedná o víkendovou akci, vícedenní dovolenou, výstup na váš vysněný vrchol nebo třeba trek. Na této akci budu po celou dobu s vámi já **osobně**, připravím program, který spolu budeme konzultovat a vše kompletně zorganizuji dle vašich požadavků.

CENA od: 6 000,- / den (nacenění probíhá pro každou akci individuálně)

ITINERÁŘ NA MÍRU

Tato služba je vhodná pro samostatné cestovatele, kteří si chtějí cestu **zažít po svém**, ale bez hodin plánování. Na základě vašeho zadání připravím přehledný itinerář, který vás bezpečně provede celou cestou. Součástí spolupráce je **3–5 kol úprav** podle vaší zpětné vazby, abychom itinerář doladili přesně podle vašich představ. Po finálním odsouhlasení obdržíte **kompletní PDF dokument** – podrobný a praktický průvodce s odkazy na mapy i další užitečné zdroje.

CENA od: 3 500,- (nacenění probíhá pro každé zadání individuálně)

ONLINE PORADENSTVÍ

Pro každého, kdo si chce před cestou ujasnit klíčové informace, získat jistotu nebo probrat **specifická témata**. Online konzultace probíhají formou **videohovoru přes Google Meet / WhatsApp**. Předem se spolu domluvíme na okruzích, kterým se budeme věnovat, abych se mohla na setkání připravit a zajistit pro vás co nejpřesnější a nejpraktičtější informace.

CENA: 500 Kč (30 min) | 1 000 Kč (1 hodina)

TVORBA TRÉNINKOVÉHO PLÁNU & KONDIČNÍ PŘÍPRAVA

Tahle služba je určená pro každého, kdo má před sebou náročnější výzvu – ať už je to dlouhý trek, výstup na náročný vrchol nebo jiný projekt – a chce na ni být **fyzicky dobře připravený**. Jak to probíhá? Po domluvě spolupráce ti pošlu krátký **vstupní dotazník**, ve kterém zjistím např. kam a kdy se chystáte, jaká je vaše aktuální kondice, kolik máte času, co vám vyhovuje a co ne. Pokud bude potřeba něco upřesnit, navážeme to krátkým online hovorem, kde doladíme detaily.



Na základě odpovědí sestavím konkrétní **tréninkový plán přímo vám na míru** – přehledný PDF dokument, ve kterém najdete jasně **rozvržené dny a týdny** (konkrétní tréninky, odpočinek, kompenzace), **doporučení k regeneraci a výživě a další tipy**. V ceně jsou také **pravidelné konzultace** (videohovor / hovor), během kterých zhodnotíme, jak plán funguje, upravíme zátěž nebo typ aktivity podle aktuálního stavu, řešíme případné zdravotní potíže, únavu nebo změny. Plán je živý dokument, který se může měnit podle toho, jak se vám daří.

CENA: 2 500 Kč (plán na 4 týdny + 2 online konzultace) | **4 600 Kč** (plán na 8 týdnů + 4 online konzultace) | Dlouhodobá spolupráce – na dotaz

PŮJČOVNA VYBAVENÍ

Chcete si vyzkoušet ferraty, lezení nebo zimní túru, ale **nechcete hned investovat do vlastního vybavení**? Nebo vás čeká jednorázová akce, na kterou potřebujete jen něco doplnit? Ve spolupráci s Horskou školou nabízím zapůjčení kvalitního a pravidelně revidovaného vybavení – **pro jednotlivce i skupiny, dospělé i děti**. Nabízíme zapůjčení **ferratového, lezeckého i zimního vybavení** včetně sněžnic, lavinových vyhledávačů, lopat a další výbavy do hor. Vybavení Vám rádi **zašleme kamkoliv** po celé ČR. Při bezproblémovém a včasném vrácení se záloha vrací v plné výši.

TYP VYBAVENÍ	VRATNÁ ZÁLOHA / KS	1-3 DNY / KS / DEN	3+ DNY / KS / DEN
Ferratový set	2000,-	250,-	200,-
Ferratový tlumič	1000,-	125,-	100,-
Horolezecká přilba	500,-	60,-	50,-
Sedací úvazek	500,-	60,-	50,-
Hrudní úvazek + smyčka	300,-	60,-	50,-
Dětský celotělový úvazek	500,-	60,-	50,-
 Sněžnice	 1000,-	 125,-	 100,-
Nesmeky	500,-	60,-	50,-
Trekové hole	500,-	60,-	50,-
 Lavinový set	 3000,-	 250,-	 220,-
Lavinový přístroj	2000,-	200,-	150,-
Lavinová lopata	500,-	60,-	50,-
Lavinový sonda	500,-	60,-	50,-
Lavinový batoh	3000,-	350,-	300,-
 Ledovcový set	 2000,-	 250,-	 220,-
Cepín I turistický	1000,-	80,-	60,-
Cepín I lezecké (pár)	3000,-	200,-	200,-
Mačky I turistické	1000,-	80,-	60,-
Šroub do ledu	500,-	60,-	50,-
 Lano I jednoduché I 60m	 1000,-	 125,-	 100,-
Lezečky	500,-	60,-	50,-
 Karabiny, smyčky, jistítka, expresky, friendly	 100,-	 25,-	 20,-
 Dětské nosítko	 1000,-	 100,-	 80,-



REVIZE OOPP

Zajistěte, aby vaše **ferratové a lezecké vybavení**, stejně jako další osobní ochranné pracovní prostředky (OOPP) – úvazky, lana, karabiny, přilby či tlumiče pádů – byly vždy bezpečné k používání.

Provádím odborné periodické kontroly v souladu s normou ČSN EN 365, která definuje všeobecné požadavky na správné používání, údržbu, pravidelné prohlídky, opravy, značení a balení OOPP.

Na základě předchozí dohody můžete své **vybavení předat osobně nebo zaslat** na dohodnutou adresu – vždy čisté, suché a řádně označené. Pro vaši maximální pohodlnost nabízím i možnost příjezdu přímo na vámi určené místo, a to po celé ČR. Každá provedená revize je zakončena vystavením **revizního protokolu** (platnost 12 měsíců), který slouží jako oficiální doklad o způsobilosti a bezpečnosti vybavení pro další používání, včetně podrobných informací o jeho aktuálním stavu.

TYP OOPP

CENA / KS

Celotělový úvazek	150,-
Sedací úvazek	100,-
Prsní úvazek	70,-
Lano	4,- / metr
Tlumič pádu	90,-
Spojovací prostředky	40,-
Přilba	100,-

V případě požadavku na odlišné vybavení bude cena určena na základě individuální dohody.

Pro více informací, upřesnění či individuální kalkulaci mě neváhejte kontaktovat.