

LYŽAŘSKÉ VÝCVIKOVÉ KURZY 2025

Informace pro účastníky a jejich rodiče

Místo konání: Věbrova bouda(1.,2.kurz) - Krkonoše

Termín: 14.. – 21.3.2025 1. kurz – 1.A , 1.B

vedoucí Jiří Beran

21.3. – 28.3.2025 2.kurz – O3 , 1.C

vedoucí Dagmar Kadlecová

Odjezd: 14.3.2025 (pátek) 8.00 hodin od budovy školy – 1.kurz,sraz v 7.45

21.3.2025 (pátek) 8.00 hodin od budovy školy – 2.kurz,sraz v 7.45

Návrat: pátek 14.3.2025 (1.kurz), pátek 28.3.2025 (2.kurz), přibližně v 16 hodin k budově školy.

Žáci musí mít: vybavení pro výcvik na sjezdových lyžích a běžeckých lyžích, (běžecké vybavení může v **omezeném množství** zapůjčit škola.Potvrzení o seřízení vázání sjezdových lyží v odborném servisu (vyžaduje pojišťovna v případě úrazu), osobní doklady, kartu pojištěnce ZP, potvrzení o bezinfekčnosti (max. 3 dny staré), souhlas s ošetřením – obdrží studenti na informační schůzce před odjezdem. Jsou ke stažení i na stránkách školy.

Program: Výcvik v jízdě na sjezdových i běžeckých lyžích, poznávání Národního parku Krkonoše a jeho ekologie, přednášky a besedy.

Věbrova bouda leží v Javořím dole v oblasti Pece pod Sněžkou v nadmořské výšce 1050 m. Z Pece je to podle podmínek přibližně 45 minut chůze do kopce. Rolba vyveze lyže,batohy všem účastníkům. Malé batůžky si nesou účastníci sami. Zvažte vhodné zavazadlo v případě, že bychom museli zavazadla kus přenést (např.kufr).

.Výzbroj: sjezdové lyže, boty, hole musí mít žáci vlastní (možnost vypůjčení v půjčovnách), těm, kteří nemají běžecké vybavení, je zapůjčí škola (v **omezeném množství**), jinak opět nutno vypůjčit v půjčovně. Vosky sjezdové,běžecké do skupiny + lahvičku s benzinem(označenou jmenovkou-žáci O3) nebo s látkou na čištění lyží ,hadr na čištění lyží, řemínky, vak na lyže, **lyžařskou helmu, doporučujeme chránič páteře.**

Výstroj:	batoh, kletr apod.	turistické, pevné boty(ne tenisky, kozačky na podpatku)
	teplá bunda,svetr	toaletní potřeby + ručníky
	nepromokavá větrovka	pyžamo
	trička s dl.i krátkým rukávem	sjezdové brýle, sluneční brýle
	funkční prádlo (tričko,nátělník)	kalhoty na lyžování
	kulich,šátek	peníze (nejméně 3 500,- Kč)
	dvoje rukavice	hudební nástroj (kdo jej ovládá)
	dlouhé spodky	baterka
	teplé ponožky, podkolenky	impregnace na obuv (v případě kůže)
	oblečení na pobyt v chatě	domácí obuv (zabalit úplně navrch !)
	mastný pleťový krém	noviny na sušení bot
	pomůcky pro uspořádání drobných her, zábavy, poznámkový sešit	
	paralen, vitaminy, pružné obinadlo	

Vlastní léky (v případě, že je žák užívá)

Ostatní výstroj pro sjezdové a běžecké lyžování dle vlastního uvážení.

Seznam je doporučením.

Nebrat s sebou audiotechniku, která by narušovala hlukem klid na budově !!! Pokud si vezmete drahou elektroniku, tak pouze na vlastní odpovědnost !

Strava:plná penze(snídaně, oběd, večeře), pitný režim, v den příjezdu začínáme večeří, končíme obědovým balíčkem na cestu.

Důležité upozornění : Pokud se žák např. pro onemocnění nemůže kurzu zúčastnit, oznamte to vedoucímu zájezdu včas, aby nebyl zdržován odjezd. Počítejte také s možností stornovacího poplatku podle obdržených stornovacích podmínek. Účastníci kurzu na Věbrových boudách hradí poplatek přímo na účet.