

## Lyžařský výcvikový kurz- Podrobné informace

**Místo:** Krkonoše, Strážné, Hotel Vltava  
**Termín:** 14. 1. - 21. 1. 2012  
**Třídy:** 7. A, B, C  
**Odjezd:** v 9.30 od školy  
**Sraz :** v 9.00 hod. u školy  
**Příjezd:** 21. 1. 2012 okolo 16 hodiny ke škole

**S sebou:** kartičku pojišťovny  
potvrzení o seřízení lyží  
potvrzení o bezinfekčnosti  
hygienické potřeby  
opalovací krém, jelení lůj  
toaletní papír  
kapesníky  
ručník

**Oblečení:** teplé spodní prádlo  
pyžamo  
tepláková souprava  
čepice - 3x  
rukavice- 3x  
šála, zimní bunda  
lyžařské nebo oteplovací kalhoty  
**oblečení na běžecké lyžování**  
svetr  
bavlněný rolák nebo košile  
trička- krátký i dlouhý rukáv  
bavlněné punčochové kalhoty nebo spodky  
teplé ponožky na lyže- 5x  
podkolenky, ponožky

**!!!! Vše v dostatečném množství!!!!!!!**

**Obuv:** pevná zimní obuv (neklouzavá)  
přezůvky  
**Vybavení na sjezdové a běžecké lyžování!!!**  
(běžky zapůjčíme ve škole)  
malý batoh na lyžařské boty (Ne tašku do ruky!!)  
**LYŽE - buď v obalu nebo pevně svázané!!!!!!!**

**Ostatní:** psací potřeby, hry, hudební nástroj  
sluneční nebo lyžařské brýle

**Peníze:** 1500,- Kč na vleky (1000,- vleky + 500,- rezerva - zlomená lyže atd.)  
menší kapesné na drobné vydání

