

Lyžařský kurz 2022

Vážení rodiče, naše škola zajišťuje základní kurz lyžování. Lyžařský kurz je určen pro začínající i pokročilé lyžaře. Níže jsou uvedeny bližší informace.

Termín: 17. 1. 2022 – 21. 1. 2022

Místo: Železná Ruda, ski areál Špičák

Ubytování: Aparthotel Špičák - hotel Bohemia, vzdálený 50 m od nástupní stanice sedačkové lanovky. Tří a čtyřlůžkové pokoje se sociálním zařízením, restaurace, přednáškový sál, lyžárna, atd.

Kontakt na hotel: Hotel Bohemia, Špičák 146, 340 04 Železná Ruda, tel: +420376397514

Doprava: Vlakem tam i zpět bez přestupů z Plzně. Odjezd v pondělí 17.1.2022 ráno (cca 7h 30), příjezd 21.1. 2022 odpoledne. Přesný čas příjezdu a odjezdu bude upřesněn.

Stravování: Plná penze v Aparthotelu Špičák. Začínáme obědem v den příjezdu a končíme snídaní v den odjezdu. Snídaně formou švédského stolu, obědy a večeře v hotelové restauraci.

Plánovaný program:

<u>den</u>	<u>dopoledne</u>	<u>odpoledne</u>	<u>večer</u>
pondělí	příjezd	lyž.výcvik	přednáška o technice lyžování
úterý	lyž.výcvik	lyž.výcvik	přednáška Horská služba
středa	lyž.výcvik	odpočinkový program (návštěva Ž. Rudy)	večerní program
čtvrtek	lyž.výcvik	lyž.výcvik	zhodnocení kurzu, hry
pátek	lyž.výcvik	odjezd	

Program bude závislý na počasí, stavu sněhu a dalších faktorech a může být změněn.

Vybavení: Lyžařská výbroj pro sjezdové lyžování – lyžařské boty (přeskáče), hůlky, seřízené sjezdové lyže, (**doklad o seřízení lyží!!!**), lyže s hůlkami ve vaku nebo svázané k sobě. Lyžařská výstroj -**PŘÍLBA!**, sjezdové a sluneční brýle, rukavice, lyžařská bunda a kalhoty, lyžařské podkolenky, funkční spodní prádlo, čepice.

Ostatní-pantofle, domácí oblečení na hotel, pyžamo, ručník, osuška, malý batůžek, hygienické potřeby, opalovací krém, psací potřeby, společenské hry, kapesné v CZK.

Doporučujeme mít věci v jednom zavazadle, protože z nádraží až k hotelu si budeme muset věci odnést cca 400 m.

Doklady: **kartička pojištěnce, prohlášení rodičů o bezinfekčnosti dítěte** (odevzdat při odjezdu), **doklad o seřízení lyží.**

Ostatní: Používání mobilních telefonů bude povoleno během dne. Po večerce platí přísný zákaz používání! (žáci se musí vyspat). Škola neručí za ztrátu nebo poškození

Kontakt: Mgr. Jan Žanda e-mail: zandaja@zs10.plzen-edu.cz