



Lyžařský výcvikový zájezd se uskuteční na chatě LOVČENKA  
v Rokytnici nad Jizerou - Horní Domky (viz plánek na  
druhé straně) **za jakýchkoliv lyžařských podmínek!**



### Informace k cestě:

Trasa autobusu přes Zelený háj, Semily, Vysoké n. J., Jablonec n. J.

Plánovaný odjezd: **5. března (sobota) 2016 v 10.00** hod autobusem od budovy školy

Plánovaný příjezd: **12. března (sobota) 2016 cca v 11.30** hod autobusem k budově školy

Dle bydliště lze přistoupit po cestě nebo se dopravit individuálně až na místo - vše po dohodě.

### Seznam nutných věcí:

- sjezdové lyže, boty, hole, přilba - vyzkoušet funkci před odjezdem (nutné seřízení vázání + potvrzení) **nebo** snowboard, boty, přilba
- běžecké lyže, boty, hole
- se spolužákem dohromady: vosky běžecké (tzv. "roubíky" - buď dva univerzální, nebo sadu 4 základních) a sjezdové (tzv. "mejdlička" - alespoň kus parafínu), korek, malý batůžek nebo ledvinka (DOMLUVTE SE - BEZ MAZÁNÍ NA BĚŽKÁCH NELZE!!!)
- oblečení na cestu (může být částečně shodné s oblečením na lyže), pevné nepromokavé boty vhodné i k pěší turistice (činnost v případě nedostatku sněhu)
- oblečení na lyže a běžky (bunda ke krku, šušťáky, lyžařské kalhoty, šála nebo šátek na krk, čepice, čelenka, rukavice, **lyžařské brýle**, brýle proti slunci - *může být i hezky*, termoprádlo)
- oblečení na chatu, **přezůvky**
- spodní prádlo, osobní hygiena (kromě obvyklého nezapomeň přidat mastný krém na obličej a mazání na rty)
- P L Á Š T Ě N K A !!! (*může být i ošklivo*)
- **NÁHRADNÍ (URČITĚ)**: podkolenky, ponožky, rukavice, čepici - čelenku, kapesníky
- elastické obinadlo, **průkazku pojištěnce**
- léky, které užíváš - BUDEŠ INFORMOVAT ZDRAVOTNÍKA
- **prohlášení (s datem odjezdu) - ODEVZDÁŠ PŘI ODJEZDU ZDRAVOTNÍKOVI**
- peníze na vleky (**cca 2 000 Kč**, začátečník projedí méně, je ale lepší mít rezervu)
- batoh (nebo nějaké jiné vhodné zavazadlo, do kterého to všechno nacpeš), nedoporučujeme mnoho malých zavazadel a už vůbec ne igelitové tašky!
- **lyže M U S Í B Ý T P E V N Ě S V Á Z Á N Y**, nebo ještě lépe ukryty ve vaku - chráníš je tak před ztrátou nebo poškozením při transportu
- *dobrou náladu*

### Seznam nepovinných věcí:

- **VŘELE DOPORUČUJEME** chránič páteře
- učení, kytara či jiný hudební nástroj, hry společenské, papíry, psací potřeby
- peníze na pohledy, pamlsky, upomínkové předměty

Pokud by Ti chtěli rodiče nebo "známí" něco nutného sdělit, nelze volat mezi 17.00 a 18.00 h resp. mezi 20.00 a 20.30 h (v této době běží program, u kterého platí stejná pravidla chování, jako ve škole - vypnuté mobilní telefony).



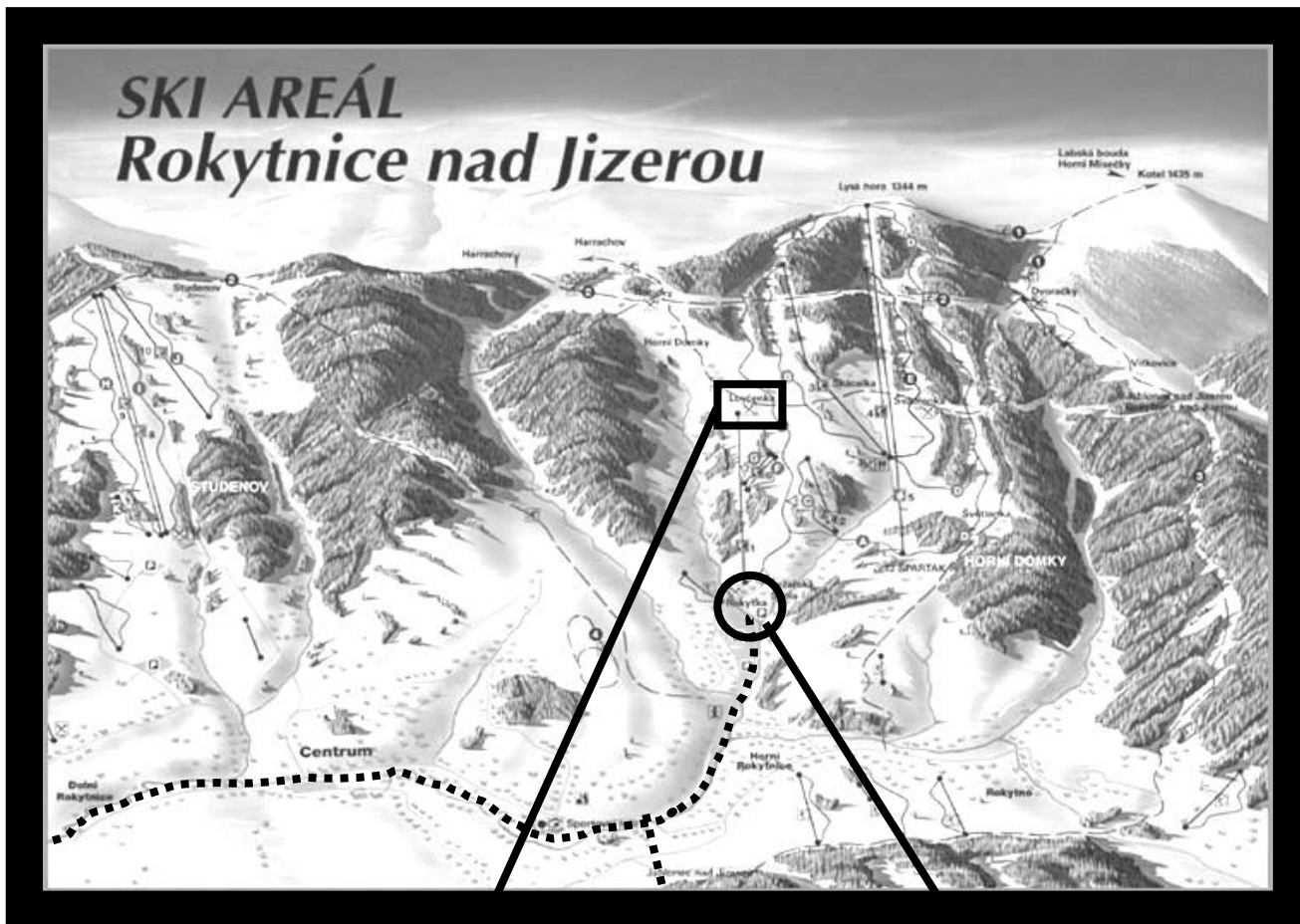
**SKOL!**

Mgr. Iveta Vavřichová  
604406027

vedoucí lyžařského výcvikového zájezdu



## z Lysé hory - nejdelší sjezdovka v Krkonoších!!!



trasa našeho autobusu  
Turnov - Rokytnice n. J.  
(Horní Domky)

parkoviště  
u dolní stanice  
lanovky (odtud  
jdeme pěšky ...)

chata Lovčanka, kde bydlíme (... a sem musíme dojít)

