



Vážení rodiče,

Vaše dítě se zúčastní v termínu **od 11. 1. do 18. 1. 2025** lyžařského výcviku v osadě Labská u Špindlerova Mlýna (informace o středisku najdete na www.skiareal.cz). Odjezd bude **v sobotu 11. 1. 2025 po 8:00 h. od sokolovny** v Rakovníku, **sraz v 7:45 hod., chlapi v 7:30 hod. na dvoře školy**. Jídlo si vezmou děti na cestu a na odpoledne. Pravidelné stravování začíná večerí. Návrat do Rakovníka je **v sobotu 18. 1. 2025** v odpoledních hodinách (**mezi 15.00 a 17.00 h.**).

Seznam povinných a doporučených věcí pro pobyt na horách

- **kartička (kopie) zdravotní pojišťovny (povinné),**
- **sjezdové lyže, hůlky, lyžačky – potvrzení o seřízení vázání (povinné),**
- **lyžařská helma (povinné), lyžařské brýle, kukla (čepice pod helmu), páteřák**
- **běžky, hůlky, boty (zapůjčí škola),**

- **obuv na přezutí, zimní obuv na vycházky, věci osobní hygieny (kartáček na zuby, hřeben, mýdlo, pasta na zuby, krém na obličej, ...), kapesníky**
- **nákrčník, lyžařské ponožky (podkolenky), ponožky, 2x rukavice (ne pletené), spodní prádlo, 2x čepice na uši**
- **lyžařské kalhoty, spodky, zimní bunda (lyžařská bunda), softshellová (šustřáková) bunda na běžky,**
- **2x mikina, 2x termo prádlo (funkční prádlo),**
- **tepláky (legíny), trika (dlouhý, krátký rukáv), prádlo na spaní, 2x ručník,**
- **v případě možnosti běžecké vosky na lyže (po domluvě do skupiny), brýle proti slunci,**
- **společenské (deskové, karetní) hry, kniha, psací potřeby, láhev na pití, kapesné dle vlastní úvahy,.**

Seznam oblečení je pouze pro Vaši orientaci při přípravě na lyžařský výcvik. Proto ho nepovažujte za závazný.