

Program lyžařského kurzu 7.B, 7.C, 7.D

Neděle 9.3.

9:30 sraz u školy, naložení věcí

10:00 odjezd směr Špičák u Železné Rudy

13:00 příjezd na Špičák, ubytování, vybalení

14:00 – 16:30 rozdělení do družstev a sjezdové lyžování

18:00 - 18:30 večeře – těstoviny s boloňskou omáčkou

18:30 – 19:00 beseda – chování a bezpečnost na horách, pravidla FIS

19:00 – 20:00 hry v tělocvičně nebo deskové hry pro zájemce

21:00 večerka

Pondělí 10.3.

7:15 budíček

7:45 snídaně - švédský stůl

8:45 – 11:30 sjezdové lyžování

12:00 – 12:30 oběd – kuřecí na kari s rýží

14:00 – 16:15 sjezdové lyžování

18:00 – 18:30 večeře – kuřecí kapsa plněná sýrem s bramborem

18:30 – 19:00 beseda Bílý kodex

19:00 – 20:00 hry v tělocvičně nebo deskové hry pro zájemce

21:00 večerka

Úterý 11.3.

7:30 budíček

8:00 snídaně – švédský stůl

8:45 – 11:30 sjezdové lyžování

12:00 – 12:30 oběd – segedínský guláš s knedlíkem

14:00 - 16:45 vycházka na Černé jezero

17:00 – 17:45 přednáška sjezdové a běžecké lyžování
18:00 - 18:30 večeře – ovocné knedlíky
19:00 – 20:00 hry v tělocvičně nebo deskové hry pro zájemce
21:00 večerka

Středa 12.3.

7:15 budíček
7:45 snídaně – švédský stůl
8:45 – 11:30 sjezdové lyžování
12:00 – 12:30 oběd – halušky se zelím a uzeným masem
13:45 – 16:15 vycházka do Železné Rudy
17:00 – 18:00 přednáška s horskou službou a ukázka jejich techniky
18:30 – 19:00 večeře – brambory s karbanátkem
19:30 – 20:30 hry v tělocvičně nebo deskové hry pro zájemce
21:00 večerka

Čtvrtek 13.3.

7:15 budíček
7:45 snídaně – švédský stůl
9:00 – 11:30 sjezdové lyžování
12:00 – 12:30 oběd – pečené vepřové maso, špenát, knedlík
14:00 – 15:00 závody na sjezdových lyžích - slalom
15:30 – 17:30 vycházka na Čertovo jezero
18:00 večeře – buchtičky se šodo
19:00 – 20:00 hry v tělocvičně nebo deskové hry pro zájemce
20:00 – 20:30 vyhlášení výsledků, zhodnocení kurzu
20:30 – 21:30 balení
22:00 večerka

Pátek 14.3.

7:00 budíček

7:45 snídane – švédský stůl

8:15 – 9:30 balení a úklid

9:45 odjezd

12:15 příjezd do Rakovníka