

Program lyžařského kurzu 7.A, 7.C

Neděle 9.1. počasí : sněžení

9:30 sraz u školy, naložení věcí

10:00 odjezd směr Špičák u Železné Rudy

13:00 příjezd na Špičák, ubytování, vybalení

14:30 – 16:30 rozdělení do družstev

17:00 večeře – kaše a sekaná

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

21:00 večerka

Pondělí 10.1. počasí : oblačno, sněžení

7:30 budíček

8:00 snídaně - švédský stůl

9:00 – 11:30 sjezdové lyže 1.dr. lanovka, 2.a 3.dr. kotva, 4.dr. poma

11:30 – 12:00 oběd – rýže a čína

14:00 – 15:30 sjezdové lyže – 1.a 2.dr. lanovka, 3.a 4.dr. kotva

16:00 – 17:00 všechna družstva výcvik na běžeckých lyžích

17:30 večeře – zapečené těstoviny

18:30 – 19:00 beseda Bílý kodex

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

21:00 večerka

Úterý 11.1. počasí : oblačno, polojasno

7:30 budíček

8:00 snídaně

9:00 – 11:30 sjezdové lyže 1.a 2.dr. lanovka, 3.a 4.dr.kotva

11:30 – 12:00 oběd – brambory a kuřecí stehno, okurkový salát

14:00 - 15:30 sjezdové lyže – 1.a 2.dr. lanovka, 3.a 4.dr. kotva

16:00 – 17:00 všechna družstva výcvik na běžeckých lyžích

17:30 večeře – lasagne

18:30 – 19:00 beseda sjezdové a běžecké lyže

19:00 – 19:30 hry v tělocvičně pro zájemce

21:00 večerka

Středa 12.1. počasí : polojasno, slunečno

7:30 budíček

8:00 snídaně

9:30 – 11:00 závody na běžeckých lyžích

11:30 – 12:00 oběd – rajská omáčka s knedlíkem a masovými koulemi

13:00 – 13:45 přednáška s horskou službou a ukázka jejich techniky

14:00 – 17:00 vycházka do Železné Rudy

17:30 večeře – palačinky

18:30 – 19:00 beseda – laviny na horách

19:00 – 19:30 hry v tělocvičně pro zájemce

21:00 večerka

Čtvrtek 13.1. počasí : jasno

7:30 budíček

8:00 snídaně

9:30 – 11:30 sjezdové lyže – 1.,2. a 3.dr. lanovka, 4.dr. kotva

11:30 – 12:00 oběd – rizoto

14:00 – 16:00 závody na sjezdových lyžích – slalom, sjezd

16:30 – 17:30 hrátky se sněhem

17:30 večeře – kuře na paprice a těstoviny

18:30 – 19:00 vyhlášení výsledků, zhodnocení kurzu

19:00 – 19:30 hry v tělocvičně pro zájemce

19:30 – 20:30 balení

21:00 večerka

Pátek 14.1. počasí : jasno

7:00 budíček

7:45 snídaně

8:30 – 10:00 sjezdové lyže

10:00 – 11:15 balení a úklid

11:30 oběd – karbanátek a bramborová kaše

12:15 odjezd

15:00 příjezd do Rakovníka