

## **Informace k lyžařskému kurzu pro gymnázium**

### **Výzbroj:**

Sjezdové lyže s bezpečnostním vázáním, event. snowboard, přilba, běžecké lyže, hole pro sjezd, hole pro běh (dostatečně dlouhé), ochranný obal na lyže, řemínky na svázání lyží, vosky a potřeby na mazání lyží (korek, žehlička, hadr, odmašťovač, mastný krém na ruce)

### **Oblečení na lyže:**

Kalhoty na sjezdové lyžování (oteplovačky, kombinéza, šustákové kalhoty), kalhoty na běžecký výcvik (lehké šustákové kalhoty, elastické kalhoty), bunda, větrovka, svetr, dvě čepice, čelenka, dvoje lyžařské rukavice, rukavice na běžky, dva páry silnějších ponožek (podkolenky), čtyři páry ponožek slabších (bavlněné), dvě až tři bavlněná trička, bavlněný šátek na krk.

Oblečení na cestu, vhodnou turistickou obuv, pantofle, pyžamo, věci na osobní hygienu, věci na psaní + poznámkový sešit, potřeby na zábavu (hudební nástroj, hry apod.), brýle - na lyžování (vhodné i sluneční), ochranný krém na obličej.

### **Nezapomeňte:**

Potvrzení o seřízení vázání na sjezdové lyže nebo čestné prohlášení zákonného zástupce, potvrzení o bezinfekčnosti; léky, pokud užíváte, kartu zdravotní pojišťovny a dobrou náladu!

### **Pro rok 2017/2018 platí tyto termíny:**

#### **Sekunda**

- kurz se uskuteční v Pasekách nad Jizerou
- odjezd v sobotu 20. 1. 2018 v 7:45 od gymnázia
- návrat v sobotu 27. 1. 2018 v odpoledních hodinách

#### **1.A, 1.B, kvinta**

- kurz se uskuteční na chatě Slovanka v Peci pod Sněžkou
- odjezd v sobotu 6. 1. 2018 v 7:45 od gymnázia
- návrat v sobotu 13. 1. 2018 v odpoledních hodinách