

# LYŽAŘSKÝ KURZ OA / 2008 - Krkonoše

Termín: **27. ledna – 1. února 2008**  
Místo: ubytovna Hořec (Horní Mísečky)  
Doprava: autobusem  
Účastníci: **třídy 1. ročníky (celkem 49 studentů)**

Vedoucí kurzu: Vohradská Gabriela (tel.: 606/ 473 088)  
Instruktoři: Stejskal Štěpán  
Kulovaná Lída  
Kitzberger Petr

Zdravotník: Vohradská Gabriela (vybavená školní lékárna s sebou)  
Materiál. zabezpečení: lyžařská výzbroj ( běžecká, popř. sjezdová ) – vlastní  
náhradní běžecké lyže, mazací vosky a smývače – školní

## Plánovaný program týdne:

- Ne** sraz před OA v 8,00 hod., odjezd, příjezd na Horní Mísečky  
ubytování, zahájení kurzu, oběd (z vlastních zdrojů)!!!  
rozdělení do 4 běžeckých družstev dle výkonnosti
- Po+ Út** běžecký a sjezdový výcvik v jednotlivých družstvech dle výkonnosti :  
Vh, St, Kl, Kz - běžky  
Vh, Kz - sjezdovky + snowboard
- St** běžec. + sjezd. výcvik všech družstev, volné půldne – vycházka do okolí,  
soutěživé hry, beseda se strážcem Krnapu
- Čt** celodenní výlet na běžkách všech družstev ( 9-16 hod.)
- Pá** lyžařské závody, vyhodnocení kurzu  
oběd, ukončení kurzu, odjezd z Horních Míseček v 14,30 hod.,  
předpokládaný příjezd do Lbc – 16,30 hod. před OA

## Režim dne:

7,30	Budíček
8,00	Snídaně
9,00-12,00	Dopolední výcvik
12,00	Oběd
12,00-14,00	Polední klid
14,00-16,30	Odpolední výcvik
18,00	Večeře
19,00-20,30	Večerní program – přednášky, spol. program
22,00	Večerka

Vypracovala: G.Vohradská