

Lyžařský kurz:

❖ **Termín: 06. – 10. 03. 2023**

- Odjezd (Po): 06:45 hod (sraz 06:30 hod)
- Příjezd (Pá): cca 20:00 hod

❖ **Cena: 8.700 Kč**

- doprava, ubytování, strava, skipas

❖ **Místo: Říčany (ČR)**

- Odjezdu/příjezdu: ZŠ Bezručova

❖ **Konání: Strobl (A)**

❖ **Ubytování: www.youhey.at**

❖ **Strava: plná penze**

- oběd formou balíčku + polívka

❖ **Lyž. středisko: www.postalm.at**

❖ **Cesta: Říčany (ČR) – Strobl (A)**

- 341 km, 4:07 min
-

❖ Ubytování: www.youhey.at



❖ **Strava + pitný režim:**

plná penze (oběd formou balíčku + polívka)



❖ Lyžařské středisko: www.postalm.at



➤ **Denní režim LVZ:**

- 07:30 Budíček
- 07:30 – 08:00 Hygiena
- 08:00 - 08:30 Snídaně
- 08:30 - 09:00 Příprava na dopolední výcvik
- 09:00 - 09:20 Převaha autobusem
- **09:30 – 12:30** **Dopolední výcvik**
- 12:30 - 13:00 Oběd
- 13:00 - 14:00 Polední klid
- **14:00 - 16:00** **Odpolední výcvik**
- 16:00 – 16:20 Převaha autobusem
- 16:30 - 18:00 Hygiena, sprchy
- 18:00 - 18:30 Večeře
- 18:30 - 21:30 Večerní program
- 21:30 - 22:00 Hygiena
- 22:00 Večerka

➤ **Vybavení:**

- 1 velké zavazadlo (krosna, sportovní taška) + 1 malý batoh
- 1 vak na lyže (sjezdové lyže, hůlky) + 1 malé zavazadlo (lyžáky)
- **Helma !!!**, lyžařské brýle, 2 lyžařské rukavice, chránič páteře a vysoušeč bot(kdo má)
- Obuv do zimy a mokra, přezuvky
- Oblečení na sjezdovku a chatu
- Hygienické potřeby, věci osobní potřeby, provázek na sušení
- Osobní léky
- Kapesné: ... Kč, ... € + 5 € (? povlečení)
- Atd. ...