

INFORMACE K LVK 2026

Termín: 9. - 13. února 2026

Místo: Penzion Pod Severákem, Horní Maxov 141
(<http://www.penzionpodseverakem.com>)

Výcvik proběhne na sjezdových lyžích

Celková platba: 4.000,-Kč

Kurzovné zahrnuje dopravu na místo a zpět, ubytování, stravování a pitný režim (začínáme obědem první den a končíme obědem poslední den), skipas na vleky.

Pedagogové/instruktoři: Ing. Jiří Veselý (vedoucí kurzu), Mgr. Z. Skružný, Mgr. Helena Lopatovská, Simona Klabanová

Kontakt: 736 756 512 Veselý (v době kurzu v urgentních případech)

Třídy: 7.A. 7.B

PO 2. února 10:45 (v tělocvičně) – informační schůzka s účastníky kurzu

Předáme dva dokumenty — Řád LVK a potvrzení o bezinfekčnosti (to je nutno odevzdat při nástupu na LVK). Součástí potvrzení bude i prohlášení o servisu/způsobilosti lyžařského vybavení.

Plán kurzu je následovný:

- **PO 8:10 Sraz před školou, nakládání a odjezd v 8.30:** Odjezd na penzion, rozdělení do pokojů, oběd
- **PO 13.30:** Odpolední výcvik – rozřazení do družstev (začátečníci, pokročilí)
- **ÚT:** Výcvik Severák (dopolední, odpolední)
- **ST:** Výcvik Severák (dopolední, odpolední výcvik kratší)
- **ČT:** Výcvik celodenní - Tanvaldský Špičák
- **PÁ:** Dopolední výcvik nebo výlet do okolí, oběd
- **PÁ:** cca 13:30 příjezd ke škole

Doporučení při balení: sledujte nedělní předpověď počasí a podle toho zvolte adekvátní a náhradní oblečení.

Doporučený seznam věcí:

- Sjezdové/běžecské lyže (potvrzení o kontrole stavu nebo čestné prohlášení zákonných zástupců), boty, hole, **povinně ochranná přilba, potvrzení o bezinfekčnosti.**
- Oblečení pro pohyb na sněhu (teplé spodní prádlo „funkční“, svetr nebo mikinu, bundu, rukavice, šálu (šátek), lyžařské kalhoty, čepici, sjezdové brýle (v případě „mokrých předpovědí“ věci na převlečení).
- Batož, termosku, obuv do sněhu, oblečení na vycházky a na cestu, čelovku.
- Obuv a oblečení do chaty, toaletní potřeby, ručník, krém na opalování, jelení lůj, pravidelně užívané léky, léky proti nevolnosti v dopravních prostředcích, náhradní dioptrické brýle, sluneční brýle atd.
- Různé: psací potřeby - čtverečkovaný sešit a tužku, hudební nástroj, kapesné. Doma naopak nechte tablety, notebooky, rádia, DVD. Na tyto prostředky zahánějící nudu nebude moc času.