

Lyžařský kurz Zadov

3. 2. – 8. 2. 2019 - 2. L

Odjezd: 3. 2. v 9.00 od školy

Návrat: 8. 2. mezi 16 – 17 hodinou ke škole

Výzbroj

Lyže sjezdové, lyže běžecké, hole sjezdové, hole pro běh,

lyžařská přilba

ochranný obal na lyže nebo lyže řádně svázané!!

korek, nůž, hadr na stahování lyží, mastný krém na ruce,

Výstroj

Teplá bunda, tenká bunda

rukavice min. 2x, šála, šátek, čepice na uši 2x

kalhoty na sjezd, šustákové kalhoty na běh

lyžařské boty sjezdové a běžecké

sjezdové brýle (kdo vlastní), sluneční brýle

dlouhé spodky (punčochové kalhoty), nátláčky, ponožky-dostatečné množství,

pyžamo, kapesníky, spodní prádlo, rolák, svetr, domácí obuv, oděv do chaty

šicí potřeby, potřeby na čištění obuvi (běžecké boty nutné nakrémovat)

psací potřeby, poznámkový blok, toaletní potřeby

řemínky na svázání lyží, malý batůžek nebo ledvinku

kytaru nebo jiný hudební nástroj

průkaz pojištěnce

telefonní spojení na rodiče (případně příbuzné)

Telefonní kontakt Š. Krupa - 734 707 259