

Pokyny pro účastníky lyžařského/sportovního kurzu

vedoucí kurzu /instruktorka lyžování: Ing. Eva Macajová — (+420) 724 948 616

instruktor snowboardingu: MgA. Sam Mikolášek — (+420) 736 235 340

adresa: Penzion U Špičáku — Albrechtice v Jizerských horách 243, www.uspicaku.com

stravování: snídaně — od 8 hod., oběd — od 12 hod., večere — od 18 hod.

1 550 Kč (skipas) + kapesné — nutné vzít s sebou!

cena ubytování s plnou penzí: 3500 Kč

PROGRAM 29. 2. — 6. 3. 2020

sobota 29. 2.

- příjezd na chatu mezi 16.30—17.30 hod.
- ubytování, seznámení s pravidly, informační schůzka, večere

neděle 1. 3. — pondělí 2. 3. a středa 4. 3. — čtvrtek 5. 3.

- lyžování

úterý 3. 3.

- výlet po okolí/exkurze

pátek 6. 3.

- odjezd do 13 hod. (po obědě)

SEZNAM VYBAVENÍ

LYŽAŘI — přilba/helma! sjezdové lyže, sjezdové hole, teplá bunda, čepice, dvoje rukavice, termoponožky (podkolenky), lyžařské brýle, nákrčník/kukla, opalovací krém na obličej a na rty, (chránič páteře)

SNOWBOARDISTÉ — přilba/helma! snowboard, snowboardové boty, teplá bunda, čepice, dvoje rukavice, termoponožky, lyžařské brýle, nákrčník/kukla, opalovací krém na obličej a na rty, (chránič páteře)

BĚŽKAŘI — běžky, běžecké hole, běžecké boty, vosky, korek, brýle, rukavice, nepromokavou bundu, běžecké kalhoty (návleky), čepici, opalovací krém na obličej a na rty, čelovku, malý batoh, termoska s čajem a sladké na cestu

s sebou — spodní prádlo, teplé ponožky, termo prádlo, pyžamo, ručník, hygienické potřeby, oblečení na chatu, svetr, mikinu, přezuvky, papírové kapesníky, teplé boty, mobil, nabíječku, knížku, (hudební nástroj, stolní hry, a pod.)

- **občanský průkaz, kartičku pojištěnce, peníze, léky předepsané lékařem**
- **podepsané prohlášení o bezinfekčnosti — ne starší než dva dny!**
- **podepsané prohlášení o seřízení bezpečnostního vázání**
- **kapesné a peníze na skipas**