

Informace o lyžařském kurzu v Železné Rudě – sekunda A

- **Odjezd:** neděle 14.2.2010 v 8.10 hod vlakem z Plzně hlavního nádraží
- **Sraz:** v 7 hod 35 min vlevo ve vstupní hale hlavního nádraží
- **Návrat:** pátek 19.2.2010 ve 12.56 hod na hlavní nádraží v Plzni
- **Ubytování:** Hotel Ostrý v Železné Rudě, tel. 376397927, mobil CG 731583030 (jen po dobu pobytu)
- **Stravování:** plná penze, začínáme obědem a končíme snídaní
- **Doporučený seznam věcí:** sjezdové, běžecké lyže (alespoň jedny z obou uvedených)
 - k lyžím je možno přibrat i snowboard
 - hůlky, lyžařské boty, helmu, vak na lyže, pásky na lyže
 - vosky a potřeby na mazání běžeckých lyží
 - lyžařská bunda, tenká větrovka na běžky
 - lyžařské kalhoty, kalhoty na běžky
 - dvoje rukavice, šátek na krk, dvě čepice na uši
 - sjezdové brýle, sluneční brýle
 - nátělníky, trička, bavlněné nebo moirové roláky
 - punčocháče, dlouhé spodky, ponožky
 - mikina, svetr
 - domácí oblečení a obuv
 - pyžamo, kapesníky, ručník, toaletní potřeby
 - mastný krém, pomáda na rty, toaletní papír
 - plavky, malý batůžek
 - šicí potřeby, poznámkový blok, tužka
 - pružné obinadlo, náplastí, léky proti nachlazení, osobní léky, vitamíny
 - občerstvení na cestu
- **Důležité:** peníze na vlek (1500-2000Kč) a kapesné; k návštěvě bazénu ve Zwieselu cestovní pas a 200Kč; kartu zdravotního pojištění, telefonní číslo domů a do zaměstnání rodičů, informaci o zdravotním stavu a případných opatřeních a lécích

Seznam je pouze orientační, nutný je zejména dostatek náhradního oblečení. Návštěva bazénu je dobrovolná, pro ostatní bude zajištěn náhradní program. Pro případ nedostatku sněhu je třeba též dobrá turistická obuv.