

Lyžařský výcvikový kurz Šumava - Špičák

Vážení rodiče,

v týdnu od 18. - 23. ledna 2026 se uskuteční lyžařský výcvikový kurz (LVK) pro 8. ročník. Místem výcviku bude šumavský Špičák. Ubytování a stravování (plná penze) je zajištěno v hotelu Bohemia přímo v lyžařském areálu.

Výcvik bude zaměřen na sjezdové lyžování. Pokud Váš syn nebo dcera nevlastní lyžařské vybavení, je možné si jej zapůjčit v půjčovně. Půjčení bude naší školou dopředu zajištěno. Cena půjčovného zahrnuje kompletní sjezdové vybavení – lyže, hůlky, boty, helma, brýle.

Sraz v neděli 18. ledna ve 14:00 před budovou ZŠ Kaznějov. Konec kurzu a odjezd z lyžařského areálu v pátek 23. ledna cca ve 12:30, příjezd před budovu ZŠ Kaznějov cca ve 14:30.

Další informace ke kurzu

Instruktoři:

Mgr. Petr Štál (vedoucí kurzu)

Mgr. Iva Krejcarová

Zdravotník:

Mgr. Radka Lavičková

Povinná výbava

Sjezdové lyže, sjezdové hole, sjezdové boty, lyžařská helma, lyžařské brýle (vše je možné půjčit v půjčovně).

Doporučené vybavení:

Teplá bunda a kalhoty na lyžování, teplé rukavice 2x, čepice na uši, nákrčník, případně kukla pod helmu, mikina (svetr), rolák, několik triček, ponožky a spodní prádlo, oblečení na hotel, pyžamo, pantofle. Alespoň dvojce boty (nejlépe jedny pohorky na zimní turistiku). Toaletní potřeby. Čelovku/baterku.

Vše do jednoho zavazadla!

Plán lyžařského výcvikového kurzu a denní režim

Neděle: odpoledne - sraz ve 14:00 před budovou ZŠ Kaznějov, odjezd cca v 14:30, příjezd do areálu, rozdělení pokojů, ubytování, vypůjčení a uložení lyží

večer - informace o organizaci a plán kurzu, poučení o bezpečnosti, základy pohybu po sjezdovce

Pondělí: dopoledne - opětovné poučení o bezpečnosti, základy pohybu po sjezdovce, rozdělení do družstev

odpoledne - základní sjezdová průprava - po družstvech

večer - teorie sjezdového lyžování, bezpečnost jízdy na vleku

Úterý: dopoledne - sjezdové lyžování po družstvech

odpoledne - sjezdové lyžování po družstvech

večer - bezpečný pohyb v horách

Středa: dopoledne - sjezdové lyžování po družstvech

odpoledne - pěší výlet

večer – základy první pomoci na sjezdovce

Čtvrtek: dopoledne - sjezdové lyžování po družstvech

odpoledne – závody ve slalomu

večer – teorie běžeckého lyžování, vyhlášení výsledků závodu

Pátek: dopoledne - sjezdové lyžování po družstvech

odpoledne – odjezd z areálu cca ve 12:30, příjezd před budovu ZŠ Kaznějov cca v 14:30

Denní režim

7:30	Budíček
8:00	Snídaně
9:00 – 11:30	Dopolední zaměstnání
12:00	Oběd
12:30 – 13:30	Polední klid
13:30 – 16:00	Odpolední zaměstnání
16:00 – 18:00	Organizované volno
18:00	Večeře
19:00	Vyhodnocení dne, denní rozkaz, přednáška
20:00 – 22:00	Organizované volno
22:00	Večerka

Pokud jste v předešlých bodech nenašli odpověď na své otázky, neváhejte mě kontaktovat na email stal@zs.kaznejov.cz nebo po domluvě osobně ve škole.