**Seznam věcí potřebných pro lyžařský výcvik:**

* sjezdové lyže (před kurzem provést servis - seřízení vázání), kdo bude chtít běžkovat, tak i běžecké lyže, boty a hůlky
* obal na lyže (doporučujeme pro přepravu), lyže řádně svázat, včetně holí
* lyžařská obuv (předem řádně vyzkoušet včetně zapnutí všech přezek a upnutí do vázání)
* lyžařská přilba – povinná, lyžařské brýle
* **kartičku pojištěnce, podepsané prohlášení o bezinfekčnosti a seřízení lyží…**
* batoh, taška nebo vak na lyžařskou obuv
* batoh, krosna, velká taška (pokud možno jedno větší zavazadlo, ne více malých)
* příruční batůžek pro uložení osobních věcí během dopravy
* oblečení pro sjezdové lyžování a běžecké lyžování (lyžařské kalhoty, bunda…)
* pevná obuv na cestu
* obuv do penzionu – přezůvky, oblečení do penzionu
* běžné spodní prádlo – dostatečný počet, pyžamo
* spodní teplé prádlo (spodky, punčocháče, triko s dlouhým rukávem -doporučujeme 2x)
* rolák, mikinu (doporučujeme „funkční“ prádlo a oblečení)
* šátek na krk (nákrčník, kuklu)
* čepice, rukavice, lyžařské ponožky – vše raději 2x
* hygienické potřeby, dívky – osobní hygienické potřeby
* krém na obličej, pomádu na rty
* hry (karty apod.)
* fotoaparáty, mobily, tablety a jiná elektronika – jen na vlastní odpovědnost (škola neručí za případnou ztrátu či poškození);
* nebrat cenné věci, šperky, nepřiměřeně velké finanční částky
* přiměřené kapesné (pití a drobné občerstvení u vleku, obchod)

**Doprava:**      **1. Odjezd v neděli 5. 2. 2023– 16.30h od školy**

**2. Návrat v pátek  10. 2. 2023 v dopoledních hodinách**

**Ubytování:** [**https://www.penzioncenkovice.cz/**](https://www.penzioncenkovice.cz/)