**Program lyžařského kurzu 7.B, 7.C**

Neděle 12.3.

9:30 sraz u školy, naložení věcí

10:00 odjezd směr Špičák u Železné Rudy

13:00 příjezd na Špičák, ubytování, vybalení

14:00 – 16:30 rozdělení do družstev

18:00 večeře – boloňské špagety

18:30 – 19:00 beseda – chování a bezpečnost na horách, pravidla FIS

19:00 – 20:00 hry v tělocvičně pro zájemce

21:00 večerka

Pondělí 13.3.

7:30 budíček

8:00 snídaně - švédský stůl

8:45 – 11:45 sjezdové lyže 1.a 2.dr. lanovka, 3.dr. kotva, 4.dr. poma

12:00 – 12:30 oběd – hovězí guláš s knedlíkem

14:00 – 15:45 sjezdové lyže – 1.a 2.dr. lanovka, 3.dr. kotva, 4.dr. poma

16:15 – 17:15 všechna družstva výcvik na běžeckých lyžích

17:45 večeře – kuskus, kuřecí maso, zelenina

18:30 – 19:00 beseda běžecké lyžování

19:00 – 20:00 hry v tělocvičně pro zájemce

21:00 večerka

Úterý 14.3.

7:30 budíček

8:00 snídaně – švédský stůl

8:45 – 11:45 sjezdové lyže 1.a 2.dr. lanovka, 3.a 4.dr. kotva

12:00 – 12:30 oběd – kuřecí plátek s bramborem a zeleninou

14:00 - 16:45 vycházka do Železné Rudy cca 7,5 km

16:45 – 18:00 přednáška s horskou službou a ukázka jejich techniky

18:30 – 19:00 - večeře – buřt guláš

21:00 večerka

Středa 15.3.

7:30 budíček

8:00 snídaně – švédský stůl

8:45 – 11:45 sjezdové lyže -1.a 2.dr. lanovka, 3.a 4.dr. kotva

12:00 – 12:30 oběd – karbanátek s bramborem

14:00 – 16:00 sjezdové lyže – 1.dr. lanovka, 2.,3.a 4.dr. kotva

16:30 – 17:30 všechna družstva výcvik na běžeckých lyžích

18:00 večeře – kuřecí maso na kari s rýží

18:30 – 19:00 beseda – laviny na horách

19:00 – 19:30 hry v tělocvičně pro zájemce

21:00 večerka

Čtvrtek 16.3.

7:30 budíček

8:00 snídaně

8:45 – 11:45 závody na sjezdových lyžích – slalom, sjezd

12:00 – 12:30 oběd – noky se sýrovou omáčkou

14:00 – 15:00 závody na běžeckých lyžích

15:30 – 18:00 vycházka na Černé jezero

18:00 večeře - buchty

18:30 – 19:00 vyhlášení výsledků, zhodnocení kurzu

19:00 – 19:30 hry v tělocvičně pro zájemce

19:30 – 20:30 balení

21:00 večerka

Pátek 17.3.

7:00 budíček

7:45 snídaně – švédský stůl

8:30 – 10:45 sjezdové lyže – 3.a 4. dr.

9:00 – 10:30 vycházka na Čertovo jezero – 1.a 2.dr.

10:00 – 11:15 balení a úklid

11:30 oběd – zapečené těstoviny

12:15 odjezd

15:30 příjezd do Rakovníka