

## Informace – LVVZ 3TA+2SA Gymnázium Nymburk

**Odjezd:** St 16.3.2011 sraz 12:15 hod. před školou

**Návrat:** St 23.3.2011 odpoledne (bude upřesněno)

Vedoucí LVVZ : **prof. Michal Hrstka**

Instruktoři: **Jiří Bína, Lucie Vitáčková**

Kontakt : tel. **606506758 – M. Hrstka** (nemoc dítěte, další informace, atd..)

Veškeré materiály – informace, prohlášení rodičů, studentů lze najít na:

<http://michal-hrstka.webnode.cz> sekce Tělesná výchova



### **Doporučené vybavení na LVVZ**

Sjezdové lyže, hole, boty, vhodné zimní boty

běžecské lyže, hole, boty (kompletní běžecské vybavení lze zapůjčit na chatě - 130Kč/kurz)

**doporučeno:** sjezd.brýle., sluneční brýle, krém s UV filtrem, **lyžařská přilba – POVINNÁ**  
(lze zapůjčit ve skiservisu Udatný)

**oblečení na sjezdovky** - teplá bunda, oteplovačky, apod. (2 páry teplých rukavic, 2 čepice, svetr)

**oblečení na běžky** - tenká bunda, tílko, bavlněná trika/ vhodné oblečení MOIRA, apod., tenký rolák, šustřákové kalhoty, podkolenky, šátek, 2x tenké rukavice, čelenka, malá plastová lahev a malý batůžek na výlet

**oblečení do chaty**- tepláky, tričko, mikina, spodní prádlo, ponožky, pyžamo

**dále nezapomeňte** - prostěradlo, povlečení, průkazku zdrav. pojišťovny, kapesníky, hygienické potřeby, blok, psací potřeby, přezůvky, léky - pokud užíváte speciální

**můžete přibalit** - karty, hudeb. nástroj, pálky a míčky na stolní tenis

**Kapesné:** – na vleky přibližně...2000Kč ( podle lyžařských dovedností účastníka, začátečníci méně)  
další kapesné dle vlastního uvážení

**Upozornění:** všechny věci sbalte do batohu (krosny) na záda !

**Lyže a hole do lyžařského vaku nebo je sepněte i s holemi pevně k sobě!**

*V případě ucházejících sněhových podmínek, většinu zavazadel a lyží vyveze od autobusu k chatě rolba.*

# SKOL!