

# Rámcový plán lyžařského kurzu

**Termín:** 4. 3. – 9. 3. 2018  
**Místo konání:** Krkonoše – Herlíkovice – ubytovna Eden, webové stránky areálu Eden: <https://www.eden-herlikovice.cz/>

**Odjezd:** 4. 3. 2018 16.00 hod náměstí Nový Bydžov  
**Návrat:** 9. 3. 2018 kolem 14.00 hod náměstí Nový Bydžov

**Personální zabezpečení:** Lukáš Kubelka – vedoucí kurzu, instruktor  
Eva Šebová – instruktor  
Lucie Jirsáková - instruktor

- Program:**
- 4. 3.** Příjezd, ubytování, seznámení s bezpečností při lyžování a pobytu v ubytovacím zařízení.  
Seznámení s denním režimem a programem na další dny
  - 5. 3.** Rozdělení do družstev. Lyžařský výcvik ve družstvech  
Přednáška o mazání lyží
  - 6. 3.** Lyžařský výcvik ve družstvech  
Přednáška o lyžařské výstroji a výzbroji
  - 7. 3.** Lyžařský výcvik ve družstvech
  - 8. 3.** Lyžařský výcvik  
Přednáška o lyžařských školách a historii lyžování
  - 9. 3.** Lyžařský výcvik pouze dopoledne  
12.30 odjezd a návrat do Nového Bydžova

