

## SŠ Lyžařský výcvik 24. 2. - 1. 3. 2024

### 24. 2. 2024

Všichni jsme v pořádku dorazili na hory, kde nás přivítalo sluníčko. Po ubytování jsme se vydali na procházku hledat sníh, ale bohužel jsme ho moc nenašli. Zítra ráno ale jedeme lyžovat na Herlíkovice, kde jsou zatím podmínky na lyžování dobré.

### 25. 2. 2024

Dnes jsme si všichni užili první den lyžařského výcviku. Část lyžařů odjela trénovat na Žalí carvingové oblouky a ostatní pilovali svůj lyžařský styl na Bubákově.

Všechny musíme moc pochválit a hlavně začínající lyžaře, kteří udělali velké pokroky. Večer jsme se ještě zúčastnili přednášky na téma Mezinárodní pravidla bezpečného lyžování. Už se těšíme na zítřejší zážitky.

### 26. 2. 2024

Druhý den lyžařského kurzu jsme zvládli na jedničku. Na svahu jsme zdokonalovali techniku lyžování a správný postoj při sjezdu.

Pracovali jsme na koordinaci pohybů. Zkušenější lyžaři trénovali na Žalí krátké a carvingové oblouky.

### 27. 2. 2024

Dnes ráno jsme odjeli školními auty na Horní Mísečky. Je to nejvýše položená osada v Krkonoších, kde jsou krásně upravené běžecké tratě. Vyzkoušeli jsme si běžecké styly a proběhl i závod. Odpoledne jsme si prošli město Vrchlabí.

### 28. 2. 2024

Včerejší slunný den vystřídala mlha. Podmínky pro lyžování byly opravdu náročné, ale všichni to zvládli.

Velkou pochvalu zaslouží hlavně začátečníci, kteří dnes sjeli celou sjezdovku i několikrát. Zítra nás čeká poslední den, tak doufáme, že bude lepší počasí než dnes.

### 29. 2. 2024

Dnes jsme naposledy lyžovali na Bubákově a Žalí. během dne probíhaly slalomy ve sjezdu a různé soutěže. Večer bylo poslední zhodnocení celého kurzu a vyhlášení vítězů ve sjezdu a běžkách. Zítřejší návrat ke škole je plánovaný mezi 11.30 - 12.00 hodinou.

### 1. 3. 2024

Včera byl poslední den našeho Lyžařského výcviku a dnes po snídani jsme vyrazili zpět domů. Všichni jsme se vrátili v pořádku a už teď se těšíme na příští lyžařský kurz.

