

ZŠ a SŠ Lyžařský kurz 1. - 7. 3. 2025

1. 3. 2025

V pořádku jsme dorazili do Strážného v Krkonoších. Po ubytování a vybalení věcí jsme šli na běžky.

Začátečníci prošli průpravou a nácvikem, zdatnější běžkaři se vydali na delší túru. Všichni se moc snažili a zaslouží velkou pochvalu.

2. 3. 2025

Dnes nás přivítal krásný slunečný den. Ráno jsme se přesunuli skibusem do areálu Herlíkovice.

Po rozdělení do skupin jsme začali trénovat na Bubákově. Zdatnější lyžaři už odpoledne lyžovali na Žalí, ostatní trénovali techniku lyžování a zdokonalovali si lyžařský styl. Před večerí jsme se ještě vydali na procházku po Strážném. Večer proběhlo zhodnocení celého dne a desatero pravidel FIS. Všichni byli za dnešní den moc pochváleni.

3. 3. 2025

Lyžařský výcvik dnes opět probíhal v Herlíkovicích. První skupina trénovala na Žalí carvingové oblouky a slalom. Ostatní skupiny na Bubákově zlepšovaly lyžařské dovednosti.

Začátečníci sjeli už i celou sjezdovku a musíme je moc pochválit za tento výkon. Večer proběhla přednáška zaměřená na běžecké lyže a vše, co k běžeckému lyžování patří. Zítra budeme tuto teorii převádět do praxe na Mísečkách, kam se dopoledne přesuneme.

4. 3. 2025

Dnes jsme se ráno s běžkami školními auty přesunuli do areálu Horní Mísečky.

Jedna skupina trénovala na méně náročných běžeckých tratích a druhá skupina se vydala po červené na Vrbatovu boudu. Celou cestu krásně svítilo sluníčko a ty výhledy na Krkonoše byly opravdu kouzelné. Po dosažení cíle jsme se už bez běžek vydali na vrchol Vrbatova návrší k mohyle Hanče a Vrbaty. Společně jsme si připomněli, proč tady tento pomník stojí.

Po návratu a odpočinku jsme navštívili město Vrchlabí. Večer ještě proběhla přednáška o lyžařské výstroji a výzbroji.

5. 3. 2025

Středeční den jsme opět strávili ve skiareálu Herlíkovice. Byli jsme první na svahu, abychom si užili skvěle upravenou sjezdovku.

Začátečníci začali jezdit na pomě již bez pádů. Během výcviku jsme se zdokonalovali ve všech oblastech sjezdového lyžování a vyzkoušeli jsme si některá z pravidel FIS přímo na sjezdovce. Před večerí jsme se šli ještě trochu projít a pokochat se krásným západem slunce. Všichni jsme si dnešní den moc užili.

6. 3. 2025

Dnešní poslední den lyžařského kurzu jsme zahájili slalomem. Jedna skupina lyžařů závodila na Bubákově a druhá skupina na Žalí.

Všem se povedlo správně projet okolo branek a bez úrazu dojet do cíle. Po závodech se dále pokračovalo v pilování lyžařských dovedností.

Večer proběhla poslední porada, kde byl zhodnocen celý kurz a proběhlo vyhlášení výsledků závodů. Všichni dostali diplom i něco sladkého, ale hlavně velkou pochvalu za zvládnutí celého lyžařského kurzu v pohodě a bez úrazu.

7. 3. 2025

Všichni jsme se vrátili v pořádku domů a už se těšíme na příští lyžařský kurz.

