



# Gymnázium sv. Františka z Assisi

J. M. HURBANA 44

010 01 ŽILINA

---

## **PROGRAM LYŽIARSKÉHO VÝCVIKOVÉHO KURZU V PENZIÓNE ZORA V TATRANSKEJ LOMNICI ( 03.02. 2020 - 07.02. 2020 )**

<b>Vedúci kurzu:</b>	Mgr. Zdenko Kykloš
<b>Pedagogický dozor :</b>	Mgr. Lenka Kollárová Mgr. Miroslav Strachota Ing. Juraj Lajčák
<b>Nočný dozor:</b>	ThLic. Blanka Timková / Mgr. Mária Pavlíková
<b>Zdravotník:</b>	p. Anton Kubáň

---

### **03.02. Pondelok**

- 7, 45 hod. Stretnutie účastníkov – AS Žilina, parkovisko pri Jednote
- 8,44 hod. Odchod vlaku
- 12, 30 hod. Príchod do Tatranskej Lomnice, ubytovanie v penzióne Zora
- 13, 00 hod. Obed
- 14, 30 hod. Výcvik – rozdelenie podľa výkonnosti
- 16, 30 hod. Oddych
- 18, 30 hod. Večera
- 19. 30 hod. Organizačné pokyny a prednáška o bezpečnosti na lyžiarskom svahu
- 21, 30 hod. Spoločná modlitba
- 22, 00 hod. Spánok

### **04.02. Utorok**

- 7, 00 hod. Budíček, ranná hygiena
- 7, 15 hod. Spoločná modlitba
- 7, 30 hod. Raňajky
- 8, 45 hod. Dopoludňajší výcvik
- 12,00 hod. Obed
- 12, 30 hod. Oddych
- 13, 45 hod. Odpoľudňajší výcvik
- 16, 30 hod. Oddych
- 18, 30 hod. Večera
- 19, 30 hod. Vyhodnotenie dňa, informačné pokyny pre ďalší deň, tematická prednáška
- 21, 30 hod. Spoločná modlitba
- 22, 00 hod. Spánok



# Gymnázium sv. Františka z Assisi

J. M. HURBANA 44

010 01 ŽILINA

---

## 05.02. Streda

- 7, 00 hod. Budíček, ranná hygiena
- 7,15 hod. Spoločná modlitba
- 7, 30 hod. Raňajky
- 8, 45 hod. Dopoludňajší výcvik
- 12,00 hod. Obed
- 12, 30 hod. Oddych
- 13, 45 hod. Odpoľudňajší výcvik
- 16, 30 hod. Oddych
- 18, 00 hod. Svätá omša v miestnom kostole
- 19, 30 hod. Večera
- 20, 30 hod. Vyhodnotenie dňa, informačné pokyny pre ďalší deň, film
- 21, 30 hod. Spoločná modlitba
- 22, 00 hod. Spánok

## 06.02. Štvrtok

- 7, 00 hod. Budíček, ranná hygiena
- 7, 15 hod. Spoločná modlitba
- 7, 30 hod. Raňajky
- 8, 45 hod. Dopoludňajší výcvik
- 12,00 hod. Obed
- 12, 30 hod. Oddych
- 13, 45 hod. Odpoľudňajší výcvik
- 16, 30 hod. Oddych
- 18, 30 hod. Večera
- 19, 30 hod. Vyhodnotenie kurzu, informačné pokyny pre ďalší deň
- 21, 30 hod. Spoločná modlitba
- 22, 00 hod. Spánok

## 07.02. Piatok

- 7, 00 hod. Budíček, ranná hygiena
- 7, 15 hod. Spoločná modlitba
- 7, 30 hod. Raňajky, balenie vecí
- 8, 30 hod. Dopoludňajší výcvik
- 11, 00 hod. Obed, balenie vecí
- 12, 43 hod. Odchod do Žiliny
- 15, 16 hod. Príchod do Žiliny

V Žiline dňa 15.01.2020

Mgr. Zdenko Kykloš

---

*vedúci kurzu*