



Gymnázium sv. Františka z Assisi

J.M. HURBANA 44
010 01 ŽILINA

PREDPOKLADANÝ PROGRAM LYŽIARSKÉHO VÝCVIKOVÉHO KURZU V HORSKOM HOTELI FRAN V MAKOVE (27.01. 2020 - 31.01. 2020)

Vedúci kurzu:	Mgr. Miroslav Strachota
Pedagogický dozor :	Mgr. Lenka Kollárová Mgr. Zdenko Kykloš Mgr. Peter Jurčík
Nočný dozor:	Mgr. Dávid Tyrol / Mgr. Zuzana Osiková
Zdravotník:	p. Anton Kubáň

Pondelok 27. 01. 2020

8,00 - stretnutie účastníkov na parkovisku pri Jednote AS
cca 10,00 - príchod do Makova
10, 30 do 11.00 - ubytovanie
12, 00 do 13, 00 - obed
14,00 - 16,00 - výcvik na lyžiarskom svahu
16,30 - 17,30 - oddych
18,00 - večera
19,00 - stretnutie v spoločenskej miestnosti: organizačné pokyny na utorok 28. 02. 2020, správanie v ubytovacom zariadení, režim počas kurzu, prednáška na tému *Biely kódex*
20, 30 - 21, 30 osobné voľno
21,45 - spoločná modlitba
22,00 - večierka

Utorok 28. 01. 2020

7,00 - budíček
7,15 - spoločná modlitba
7,30 - raňajky
8,45 - nástup na výcvik
9,00 - 11,00 - výcvik
12.00 - obed
12,30 - 13, 30 - oddych
14,00 - 16,00 - výcvik
16,30 - 17,30 - oddych
18,00 - večera
19,00 - stretnutie v spoločenskej miestnosti: Zhodnotenie dňa, organizačné pokyny na stredu 29. 02. 2020, prednáška na tému *Metodika lyžovania*



Gymnázium sv. Františka z Assisi

J.M. HURBANA 44
010 01 ŽILINA

20,30 - 21,30 - osobné voľno
21,45 - spoločná modlitba
22,00 - večierka

Streda 29.01. 2020

7,00 - budíček
7,15 - spoločná modlitba
7,30 - raňajky
8,45 - nástup na výcvik
9,00 - 11,30 - výcvik
12,00 - obed
12,30 - 14,30 oddych
15,30 - 17,00 - osobné voľno
17,00 - sv. omša
18,00 - večera
19,00 - stretnutie v spoločenskej miestnosti: zhodnotenie dňa, organizačné pokyny na štvrtok 30. 01. 2020, prednáška na tému *Metodika lyžovania a Lyžiarska výstroj*
20,30 - 21,30 - osobné voľno
21,45 - spoločná modlitba
22,00 - večierka

Štvrtok 30. 01. 2020

7,00 - budíček
7,15 - spoločná modlitba
7,30 - raňajky
8,45 - nástup na výcvik
9,00 - 11,00 - výcvik
12,00 - obed
12,30 - 13,30 - oddych
14,00 - 16,00 - výcvik
16,30 - 17,30 - oddych
18,00 - večera
19,00 - stretnutie v spoločenskej miestnosti : Zhodnotenie dňa, organizačné pokyny na piatok 31. 01. 2020, prednáška na tému *Pretekárske lyžovanie*, pokyny k pretekom, zrebovanie štartovných čísiel
20,30 - 21,30 - osobné voľno
21,45 - spoločná modlitba
22,00 - večierka



Gymnázium sv. Františka z Assisi

J.M. HURBANA 44
010 01 ŽILINA

Piatok 31.01. 2020

7,00 - budiček

7,15 - spoločná modlitba

7,30 - raňajky

8,45 - nástup na výcvik

9,00 - 11,00 - výcvik (preteky)

12.00 - obed

12,30 - balenie vecí, príprava na odchod

13,30 - kontrola izieb

14,00 - odchod do Žiliny s príchodom cca 16.00 na parkovisku pri Jednote AS

V Žiline dňa 15.01.2020

Mgr. Miroslav Strachota

vedúci kurzu