

## Lyžařský kurz sekundy

V týdnu od 7. do 13. ledna se uskutečnil lyžařský a snowboardový výcvikový kurz třídy sekunda. Kurzu se zúčastnilo 31 studentů sekundy. O žáky se starali: Hana Žampachová, Zuzana Mezulianíková a Tomáš Kaválek.



Kurz začínal v neděli odpoledne, v Karlově pod Pradědem jsme se ubytovali v penzionu Roháč, který se nachází přímo u sjezdovky. Řekli jsme si několik důležitých věcí k organizaci celého týdne, režimu dne, část žáků se vydala do místní půjčovny doplnit svou výzbroj a po večeri jsme společně hráli týmové hry.

Výcvik jsme zahájili až následující den ráno. Žáky jsme rozdělili již předem do tří družstev. V prvním družstvu byli zkušení lyžaři, druhé družstvo tvořila skupina lyžařských začátečníků a ve třetím družstvu byli snowboardisté. Všechna družstva jezdila na lanovce Karlovský Expres, vzhledem k dovednostem družstva jsme využívali tři sjezdovky rozdělené podle obtížnosti. V dalších dnech první družstvo jezdilo i na jiných sjezdovkách, především na vleku Kazmarka a v areálu Myšák. Na celou oblast nám platila pětidenní permanentka za 1200,-, kterou jsme koupili všem žákům, včetně začátečníků neboť byli obdivuhodně šikovní a začali již během prvního dopoledne jezdit.

Večer probíhaly přednášky o bezpečnosti na horách, první pomoci, pouštěli jsme také instruktážní metodická videa. Poté probíhal společný program, který buď zajistili učitelé, nebo byl v režii jednotlivých pokojů.

Poslední lyžařský den - v pátek jsme žákům zorganizovali závody ve slalomu. Závody se jely dvoukolově a výsledný čas byl součtem časů z obou kol.

Celý týden probíhala také soutěž v úklidu pokojů, vítězný pokoj dostal na závěr sladkou odměnu.

Počasí v tomto týdnu lyžařům příliš nepřálo, teploty se pohybovaly hodně nad nulou, byla špatná viditelnost a středa nám dokonce propršela. Ale s dobrou náladou v kolektivu a s heslem „Počasí je stav duše.“ jsme i tuto nepříjemnost zvládli a nevlídné počasí se nikterak neprojevilo na zdraví ani na náladě žáků, všichni absolvovali výcvik bez zdravotních problémů.

Lyžařský kurz se vydařil a v sobotu jsme všechny žáky přivezli zpět do Židlochovic.

## ***Výsledky závodů:***

### **LYŽAŘI:**

Kategorie: HOŠI

1. místo: Jan KUCHAR (32,20)
2. místo: Daniel CHROMÝ (32,47)
3. místo: Vašek HAMŠÍK (32,73)

DÍVKY

- Katka POSPÍŠILOVÁ (33,60)
- Veronika OCÁSKOVÁ (35,00)
- Karolína LUŽOVÁ (35,07)

### **SNOWBOARDISTÉ:**

1. místo: Michal CHMELINA (43,28)
2. místo: Štěpán SEDLÁK (50,33)
3. místo: Michal HIMER (51,07)

- Klára ŽAMPACHOVÁ (45,06)
- Barbora KOVARČÍKOVÁ (53,13)
- Sofie ONDRÁČKOVÁ (64,42)





*Mgr.Hana Žampachová, vedoucí LVK*

