

# Běžky

30. 1. - 2. 2. 2020

akce pro skautky

Na akci je potřeba se přihlásit Sýkoře ([anna.kubastova@seznam.cz](mailto:anna.kubastova@seznam.cz)) do 19. 1. 2020.

O pololetních prázdninách se vydáme na běžky do Jizerských hor. Bydlet budeme v Domově dětí a mládeže v Jablonci nad Nisou. Na programu bude především běžkování, ale rozhodně se nikdo nemusí bát, že by to nezvládl. Délka i náročnost trasy budou přizpůsobeny schopnostem děvčat.

**Sraz:** ve čtvrtek v 15:45 na roztockém nádraží

**Konec:** v neděli v 17:00 tamtéž

**Na sebe:** kroj, oblečení dle počasí (počítejte ale, že jedeme do hor - tam bude o poznání chladněji!), pohorky

**S sebou** zabaleno v krosně:

- spacák, pyžamo, prostěradlo
- přezůvky
- hygienické potřeby - ručník, kartáček, pasta, hřeben....
- spodní prádlo, teplé ponožky - dostatek, myslet i na převlečení po běžkování
- **oblečení na běžky:**
  - termoprádlo, triko...
  - teplé ponožky
  - mikina
  - kalhoty na běžky/zateplené legíny/více vrstev - punčochy, termo a přes to lehké šušťáky - NEdoporučujeme oteplováky - na běžkách se budeme hýbat
  - bunda - NEdoporučujeme lyžařskou/zimní (tu na sebe na cestu, ale v batohu mít třeba softsheelku na běžkování) - na běžkách se budeme hýbat
  - rukavice, šátek na krk/šála/tunel, čepice/čelenka
- šušťákové návleky (kdo má), sluneční brýle
- vybavení na schůzku
- láhev na pití + termoska
- batůžek na výlet na běžkách
- zábavu: karty, malý hudební nástroj...
- kapesné (nákup potravin či polévka/čaj na zahřátí na běžkách)
- kartička pojišťovny, lítačka/drobné na dopravu do Prahy
- **boty na běžky, běžky, hole**

- boty zabalené v batohu, hole a běžky svázané dohromady nebo v obalu

Kdo běžky nemá, může si je půjčit například zde:

<a href="https://www.happysport.cz/pujcovny-lyzi-praha/">https://www.happysport.cz/pujcovny-lyzi-praha/</a>	700 - 900 Kč za 4 dny
<a href="https://www.lyze-go-home.cz/pujcovna/">https://www.lyze-go-home.cz/pujcovna/</a>	470 - 700 Kč za 4 dny

Stravování:

- skautky si vaří samy nebo po skupince - v DDM je vybavená kuchyně
- snídaně 3x
- oběd 3x - studený - bude se jíst na běžkách
- večeře 2x (z toho jedna studená na čtvrtek do autobusu) - třetí večeři si budeme vařit společně
- svačiny - sušenky, jablko...
- čaje, cukr....
- nákup bude možný pravděpodobně v pátek nebo v sobotu odpoledne/večer

**Cena:** 350 Kč

Cena zahrnuje ubytování, dopravu do Jablonce, "skibus" a společné jídlo.