

## Výprava skautek na běžky 25–27.2.2022

Na akci je potřeba se přihlásit do 18. 2. 2022, na odkaze:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScUSdfhJ1QsAM9HfBuQccl8q\\_M675hoEHsC\\_9hu9R5ZAKoBNA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScUSdfhJ1QsAM9HfBuQccl8q_M675hoEHsC_9hu9R5ZAKoBNA/viewform?usp=sf_link)

Ubytovány budeme ve skautské klubovně v Teplicích, nedaleko vlakového a autobusového nádraží. Na programu bude především běžkování v okolí Cínovce, ale rozhodně se nikdo nemusí bát, že by to nezládl. Délka i náročnost trasy budou přizpůsobeny schopnostem děvčat.

**Sraz: 25.2. v 17:00** Roztoky u Prahy na vlakovém nádraží

**Konec: 27.2 v 19:01** Roztoky u Prahy na vlakovém nádraží

**Cena:** 450 Kč

### S sebou:

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

### Stravování:

- skautky se budou stravovat samy nebo ve skupince, možnost nákupu až v sobotu večer
- sobotní večeře bude společná
- možnost využít rychlovarné konvice, mikrovlnky a sporáku na snídani
- 2x studenou večeři (pátek, neděle)
- 2x svačinu (sušenky, ovoce, zelenina, ...)
- 2x snídani (sladké, slané pečivo, ovesná kaše, ...)

- 2x studený oběd (chleba, něco na namazání)
- čaje, cukr

Kdo běžky nemá, může si je půjčit například zde:

<https://www.lyze-go-home.cz/pujcovna/>

300–400 Kč za víkend

Za vedení,

Markéta Krajínová (Bodla)

607795623

[marketakrajinoва25@gmail.com](mailto:marketakrajinoва25@gmail.com)