



# **59. ZEX Deštné**

## **16. - 22. 2. 2014**



# **S tebou mě baví svět!**

**14.TSP Zeměpisná společnost „Po cestách vlasti“**

## Úvod

Letošní Zimní expedice se uskuteční v Orlických horách v lyžařském středisku v Deštném. Hlavní náplní expedice bude tradičně lyžování (snowboardování, případně sánkování) a dovádění na sněhu. Cílem expedice je zdokonalovat se v lyžování a užít si sních s přáteli. Celou expedicí nás provede příběh legendárního filmu S tebou mě baví svět a o zábavu rozhodně nebude nouze. Jeden den je vyhrazen odpočinku a plavání v nedalekém aquacentru v Dobrušce. Snad nám bude přát i počasí a budeme mít dostatek sněhu na lyžování.

Jiří Mičánek, vedoucí expedice

## Řád expedice

- Všichni členové se řídí řádem expedice, pochodovými zvyky, pokyny vedoucích a instruktorů a režimem dne. Za porušení může být uděleno napomenutí, důtka, podmíněčné vyloučení z expedice a vyloučení úplné.
- Činnost na expedici řídí vedoucí ZEX a vedení expedice.
- Za dodržování programu i režimu dne odpovídá vedoucí dne a velitel služeb.
- Vedoucí dne zastává svoji funkci od budíčku do budíčku následujícího dne.
- Řád základny bude upřesněn na místě.
- Pravidelně o sobě podáváme písemné zprávy domů.
- Bez vědomí oddílového vedoucího se nevzdalujeme ze základny a od oddílu.

## **Režim dne**

08:00		Budíček	
08.00	-	08.30	Ranní hygiena, úklid
08.30	-	09.00	Snídaně
09.00	-	09.30	Oblékání, chystání věcí
09.30	-	12.00	Lyžování
12.00	-	13.00	Oběd
13.00	-	16.00	Lyžování
16.00	-	17.30	Svačina, odpočinek
17.30	-	18.00	Večeře
18.00	-	21.15	Večerní program
21.15	-	21.30	Příprava na večerku
21.30			Večerka

## **Důležité kontakty:**

Vedoucí ZEX :	Jiří Mičánek, 774 939 686, jirka@zeeska.cz
Zdravotník :	Tereza Janíčková, 601 322 104, terka@zeeska.cz
Hospodář ZS :	Jan Kačer, 604 926 476, kaccer@zeeska.cz

## **Důležité termíny:**

10. 2. 2014 v 18:30 – Informační schůzka pro rodiče (klubovna č.13 v Lužánkách na Lidické)

Odjezd: 16. 2. 2014 v 9:30 od Lužánek

Návrat: 22. 2. 2014 v 16:00 tamtéž

Na informační schůzce Vám bude nastíněn průběh expedice, taky se seznámíte se zdravotníkem ZEX a bude možné se ptát na to co Vás zajímá a nebylo vyřčeno. Na schůzce bude také k dispozici hospodář, u kterého se bude dát doplatit ZEX.

## **S sebou na sraz:**

- list účastníka (bezinfekčnost)
- potvrzení o zdravotní způsobilosti vystavené ošetřujícím lékařem nebo zdravotní průkaz
- kartička pojištěnce – originál
- potvrzení o seřízení vázání (sjezdaři)

To vše v jedné podepsané obálce předáte na srazu oddílovému vedoucímu nebo jeho zástupci.

**Bez uvedených dokladů nemůže dítě na ZEX odjet.**

## **Seznam potřeb:**

### **Na sebe:**

Tričko, ZS kroj, oblečení do zimního počasí, pohorky nebo dobré zimní boty, čepice, rukavice.

### **Do batohu:**

spacák, tenisky, 2x spodky nebo punčocháče, tepláková souprava, tričko s krátkým a dlouhým rukávem, oddílové tričko, spodní prádlo, ponožky, 4x teplé ponožky (nebo podkolenky), oblečení na spaní, kapesníky, plavky, ručník, nůž, baterka, uzlovačka, šátek, šití, KPZ, deník, minima, psací a kreslicí potřeby, blok, pláštěnka.

**Toaletní potřeby:** ručník, mýdlo, kartáček a pasta na zuby, hřeben, toaletní papír, krém na obličej s UV filtrem, jelení lůj, šampón.

## Na lyžování:

- **Sjezdaři**

lyže, hůlky, lyžařské boty, čepice, šála, 2x rukavice, sluneční brýle, termoska, vhodné oblečení na sjezd (kombinéza nebo oteplovačky a lyžařská bunda), peníze na vlek, batoh na přeskáče, případně vosk, **HELMU**, chrániče.

- **Snowboardisti**

Snowboard + vázání + boty (na snowboard), teplé nepromokavé rukavice (+náhradní), teplé nepromokavé oblečení + čepici, teplé spodky, snowboardové brýle, batůžek, termosku, peníze na vlek, popřípadě vosk na snowboard, **HELMU**, chrániče.

Doporučujeme každému snowboardistovi nechat se připojistit pro extrémní sporty. Pojištění členů ZS se nevztahuje na snowboarding.



## Peníze:

Cena expedice: 2.400,-

Jak zaplatit:

- v hotovosti na schůzce s rodiči (10. 2. 2014)
- v hotovosti na vedení (většina pondělků od 19:00)
- převodem na konto – 152664690/0300 Poštovní spořitelna.

**Variabilní symbol** – přidělí hospodář ZS Jan Kačer na mailu [kacer@zeeska.cz](mailto:kacer@zeeska.cz) nebo na telefonu 604 926 476.

Dětem můžete dát drobné kapesné na cukrovinky apod. – maximálně 200,- Kč. **V ceně ZEX nejsou zahrnuty výdaje za lyžařské vleky.**

Sjezdaři, snowboardisti:

- vleky 1000,-Kč na 4 dny sjezdování
- lyžařský areál Deštné v Orlických horách

**Veškeré dotazy směřujte na:**

**Jiří Mičánek, 774 939 686, [jirka@zeeska.cz](mailto:jirka@zeeska.cz) nebo na své oddílové vedoucí.**



## Ski areál Deštné v Orlických horách

Lyžovat budeme ve skiareálu přímo v deštném, který je vzdálen asi 100 metrů od našeho ubytování. Skiareál je vybaven několika vleky a dvou sedačkovou lanovkou. Co se týká jednotlivých sjezdovek, tak v areálu je několik modrých sjezdovek pro začátečníky a nechybí zde ani červená sjezdovka pro pokročilé. Díky ubytování kousek od vleku budeme chodit obědvat na ubytovnu a odpočinout si na polední klid.

Více informací o skiareálu a aktuální sněhovou situaci naleznete na webových stránkách: [www.skicentrumdestne.cz](http://www.skicentrumdestne.cz)



