

**Výcvikový kurz běžeckého lyžování**  
**PMP3**  
**STŘEDA 6.3.2013**

**Sraz:** 6:30 na hl. vlakovém nádraží v Brně

**Odjezd:** 6:52 směr Nové Město n.M.

**Příjezd:** plánovaný na 15:41 do Brna hl.vlak.nádr.

**S sebou:** **Běžecké lyže a hole, běžeckou obuv**, běžecké vosky, vhodné pohybové neomezující běžecké oblečení (elastické proteplené kalhoty, šustřákové kalhoty, tričko, rolák, svetr, vestu, lehčí bundu, větrovku.....), lehčí **rukavice** vhodné pro držení holí, **čepici**, sluneční brýle, oběd a svačinu s pitím (ideální v termoláhvi), **výborný zdravotní stav** a veselou náladu, drobné peníze na jízdenky (cca 120 Kč) popř. na sladkosti

**Kontaktní informace:**

vedoucí kurzu: Mgr. Vlastimil Proks (mob. 604 130 112)

zdravotník: Lukáš Synek (mob. 739 389 174)