

**Zpráva z běžkařského výcviku**  
**Černá Hora Janské Lázně 2015**  
**13. – 17. 12. 2015**

**Doprovod:**

Řidič a vedoucí výpravy – Marcela Vondřejcová

Odborník přes omrzlé a jiné zdravotní komplikace – Daniela Šauerová

**Účastníci:**

Brožová Amélie – budoucí Kateřina Neumanová

Czellerová Alexandra – budoucí absolventka Jizerské 50

Singer Jan – začínající běžkař

Váša Damián – zkušený komediant na běžkách

Odjezd od školy Jaroslava Ježka proběhl až na malou komplikaci bez obtíží. Lyže a batohy naloženy, ale.... Budoucí absolventka Jizerské 50 Saša se srdceryvně loučila s maminkou přes 15 minut, což poněkud prodloužilo dobu odjezdu. Po ujetí několika kilometrů již o ničem nevěděla a vesele se předváděla před ostatním osazenstvem.

Cesta skvělá, nikde žádné objížďky, nehody a jiné dopravní zádrhele. U Jičína jsme naložili našeho dalšího účastníka začínajícího běžkaře Honzíka, posvačili a vydali se znovu pokorit Černou Horu v Janských Lázních.

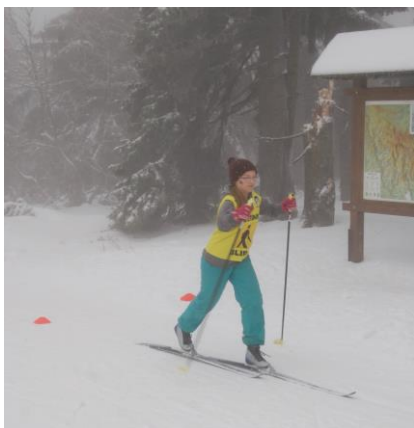
Na místo určení jsme dorazili jako první. Společnými silami jsme odnesli bagáž a lyže k lanovce a čekali na příjezd ostatních účastníků z celé republiky.

Konečně jsme se dočkali. Po velmi bouřlivém přivítání jsme pomohli odnést batohy i ostatním a HURÁ lanovkou nahoru na Horu. Tam nás velmi mile překvapil sníh. Cestou k hotelu byl budoucí běžkař Honzík tak šťasten ze sněhu, že několikrát zapadl a nemohli jsme jej vytáhnout.

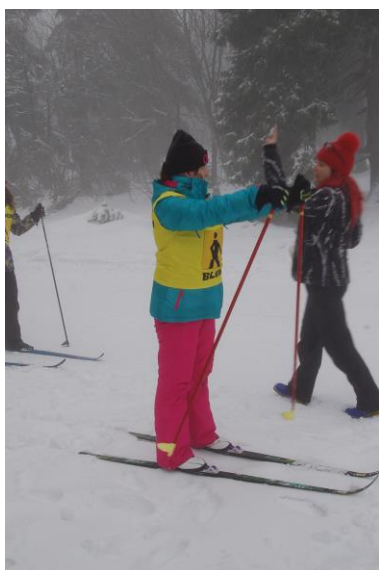
Po příchodu na hotel jsme se vybalili, následovala večeře, osobní volno a hupky šupky do postýlek.

Po snídani následovala rozcvička, vyzkoušení si bot, běžek, hůlek. Vše na sucho, tzn. pěkně v teple na chodbě hotelu. Děti se učily vybalit běžky, zacvaknout do vázání, nasadit hůlky a zase vše pěkně sundat a běžky sbalit. Poté následovalo rozdělení do družstev.

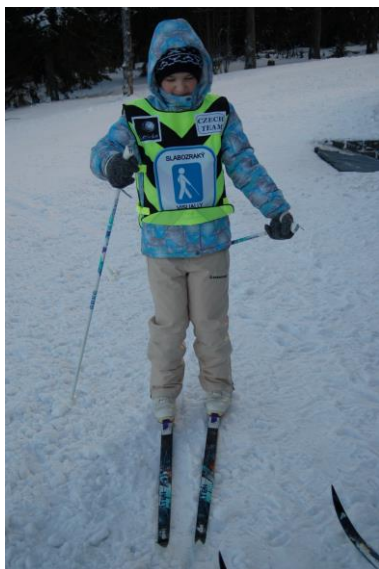
Budoucí Kateřina Neumanová, Amálka, byla přidělena do nejlepšího družstva, ve kterém se již trénuje běh do kopce, sjezd z kopce, odšlapování, bruslení a podobné prvky potřebné k dokonalému běžeckému lyžování.



Budoucí absolventka Jizerské 50, Saša, byla přidělena do druhého družstva. V tomto družstvu se děti učí skluz na běžkách (prodloužení kroku), výšlap do kopce stromečkem i bokem, sjezd z kopce pluhem, správné odpichování hůlek, zdokonalování zhoupnutí v kolenou apod.

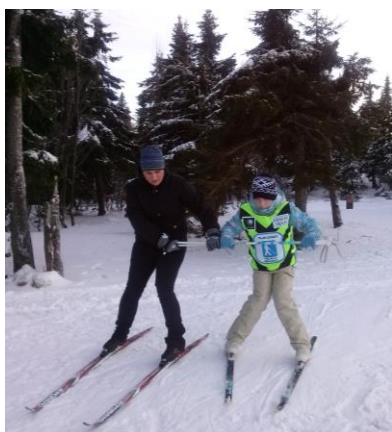


Zbytek mého týmu, začínající běžkař Honzík a zkušený komediant Damča byli přiřazeni do třetího družstva. Zde se učili, jak běžky nasadit, správně držet hůlky, střídat ruce, zhoupnout se v kolenou při odpíchnutí a vůbec se na běžkách udržet, případně vstát, když upadnou.





Vše probíhalo formou her, aby to bylo pro děti přirozenější, ale musím přiznat, že to bylo opravdu náročné. Druhý den po příjezdu již Honzík tak šťasten ze sněhu nebyl..., ukápl i několik lítostivých a vzteklých slziček, když se opakovaně pokoušel vstát a nešlo mu to.



Celý pobyt jsme si zpříjemňovali spoustou her (Česko Junior, Kufr, divadelní představení o narození Ježíše v podání vedoucích výprav, hudební vystoupení studenta Jilemnického gymnázia na saxofon), biatlonovým závodem a sáňkováním a bobováním. Škoda jen, že jsme museli odjet o den dříve.





Zpáteční cesta byla taktéž s malou komplikací, opět následovala malá hysterická scéna od děvčat, že nikam nepojdou, že chtějí zůstat na horách s ostatními a jet až druhý den ráno. Po hodinovém uklidňování a vysvětlování to pochopily a mohli jsme v klidu odjet.

