

# Individuální výprava za sněhem na běžkách

Znovu jsme přešli do online světa, tudíž jsme si pro Vás přichystali další skvělou výpravu, která protáhne vaše tělo a užijete si mnoho zábavy. Protože nám konečně napadl sníh, rozhodli jsme se připravit výpravu na běžky. Udělejte si výlet s rodiči či sourozenci. Naplánujte si trasu, kterou zvládnete ujet, a vyfotit nám přitom pár fotek. Můžete se vydat kamkoliv vás vaše nohy zavedou, dejte si pozor na parkoviště, ty bývají již brzy ráno zaplněna auty běžkařů, které také láká sníh. Míst, kde je možné udělat si hezký výlet, je spousta, pokud si ale chcete užít výpravu, kde bude méně lidí, tak si můžete dojet do Rejdic nebo na jiná odlehlejší místa. Zde se můžete podívat, které tratě jsou upravené: <https://www.jizerskaops.cz/zimni-info/aktualni-uprava-stop-1/>. Po cestě pro vás máme pár úkolů, některé lehčí, některé možná budete muset zkusit vícrát. Tak si užijte první výpravu v roce 2021!



**Kdy: Na výpravu se můžete vydat od čtvrtka 14. do neděle 24. 1. 2021 na výpravu můžete vyrazit i vícekrát.**

Nezapomeňte nám poslat fotky **přes Uschovna.cz** na mail (zadáš [www.uschovna.cz](http://www.uschovna.cz) – klikneš na „poslat“ – zadáš svůj email, přidáš fotky (stačí je do okna prohlížeče přetáhnout nebo přes tlačítko „vyberte soubor“), zadáš náš email [info@ctveraci.cz](mailto:info@ctveraci.cz) a dáš tlačítko „odeslat“), **všechny fotky musíš poslat do neděle 24.1. do půlnoci**. Nezapomeň fotky očíslovat nebo napsat jaký úkol je na fotce, aby to bylo dobře poznat. Mustangové ohodnocení (**za každou fotku/úkol dostanete 2 mustangy, tedy maximálně 20M**), fotky, které nám pošlete také pověsíme na náš oddílový web.

**Mezioddílová soutěž:** Na stejnou výpravu se shodnými úkoly vyrazí i oddíl kluků z našeho střediska – pojďme je v počtu splněných úkolů na jednoho člověka překonat. Zkus jich tedy splnit co nejvíce, ideálně všechny, ať vyhrajeme.

Pamatuj, že individuální výprava je zcela dobrovolná a ber ohled na to, kdyby rodiče neměli čas. Plánujeme, že připravíme i další, tak když to nestihneš nyní, vyrazíš příště.

Zde máte seznam úkolů, na konci jsou i fotky k jednotlivým úkolům:

**1.U rozcestníku** - První fotka je jasná, vyfoťte se u rozcestníku, my z toho poznáme kam jste se vydaly a vy sami se můžete na rozcestník podívat a zopakovat si tím turistické značky. Jestli však zvolíte cestu, kde nepotkáte žádný rozcestník, i to se může stát, pokud se rozhodnete prozkoumat odlehlejší cesty, tak se vyfoťte u cedule, na které je místo kam jste se vydali.

**2.Pití** - Pitný režim je důležitý, proto si nezapomeňte s sebou termosku s čajem. Až si budete nalévat čaj, tak to zkuste z co největší výšky. Nezapomeňte udělat fotku.

**3.Svačina** - Dejte si nějakou mňamku co jste si doma připravili, abyste doplnili energii a mohli pokračovat v cestě.

**4.Obraz ve sněhu** – **Najděte** si plácek hlubokého sněhu a vymyslete tvar, který chcete ve sněhu zobrazit. Pak už ho jenom stačí obejít s běžkami na nohách. Co třeba srdíčko, aby udělalo dalším běžkařům, kteří pojedou okolo, radost?

**5.Kotoul s běžkami na nohou** – Že to nezládnete? Nebojte se, nějak to půjde, aspoň je potřeba to zkusit. Tady máte video <https://youtu.be/O4JMDWf3iAq> jak se takový kotoul dá udělat. Nemusíte se rozjíždět, stačí ho udělat z místa.

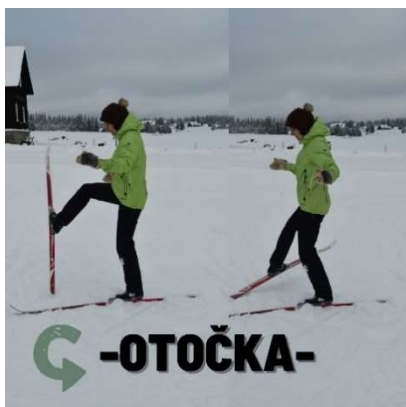
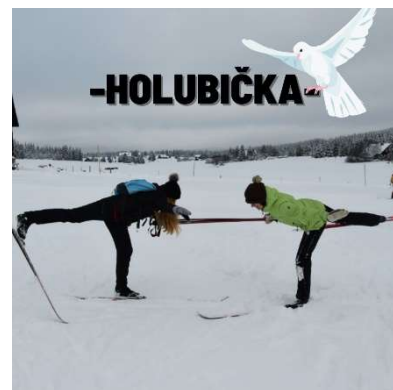
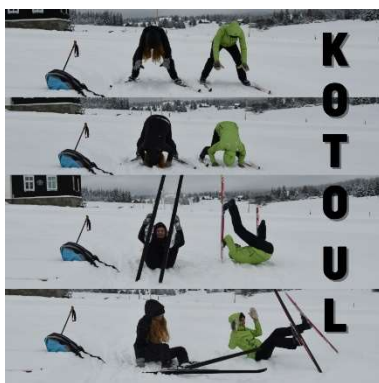
**6.Holubička** – Tenhto úkol má dvě varianty, první a jednodušší je holubička, kterou znáte. Stačí zvednout nohu, roztáhnout ruce a máte holubičku jako vyšitou. Druhá varianta je holubička ve dvojici. Podáte si hůlky a zvednete nohu jako na fotce.

**7. Velké de Plié** – Ten, kdo dělá balet, už může tušit, o co se jedná. Vaším úkolem bude překřížit si lyže tak, aby byly rovnoběžně a špičky byly od sebe. Poté už stačí poklesnout v kolenou co nejnižše.

**8. Otočka** – Trochu podobná předešlému úkolu, aspoň už budete vědět. Jak na to? Pravou špičkou lyže otáčejte po směru hodinových ručiček tak, aby na konci byly obě lyže rovnoběžně špičky na opačných stranách. Potom stačí levou špičkou lyže také otáčet po směru hodinových ručiček až se vaše lyže dostanou do výchozí polohy, tedy že lyže jsou rovnoběžné-špičky u sebe. To samé uděláte na druhou stranu. Pokud si chcete být opravdu jistí, že otočku uděláte správně tak se můžete kouknout na přiložené video, sice to nejsou bežky, ale princip je stejný: <https://youtu.be/MWixQIKWLR8>.

**9. Sluneční soustava** – jeden člověk stojí na místě a v ruce má roztažené hůlky, představuje tím Slunce. Další členi se chytanou druhého konce hůlky a musí alespoň pětkrát obejít "Slunce" a tím znázorňují obíhající planety.

**10. Závěrečné foto** – poslední úkol už je taková oddechovka, stačí zvednout nohu s lyží, kluznici tím ukázat, zvednout ruce s hůlkami nad hlavu a usmát se do foťáku.







Před samotnou výpravou doporučujeme si seznam výzev vytisknout a shlédnout přiložená videa už doma, protože se může stát, že na horách nebudete mít signál. Pokud si nebudete s něčím vědět rady, tak napište na [info@ctveraci.cz](mailto:info@ctveraci.cz) nebo Elibu na [elibu.bureska@email.cz](mailto:elibu.bureska@email.cz). Hodně štěstí a ať se vám výprava líbí. A kluky dáme ;)