**Počasí, program kurzu, stravování**

* Na vodu vyrážíme i v případě lehkého deště. Žáci na neoprénu mají šusťákovou bundu či pláštěnku a na tom vestu, která dobře izoluje – když se pádluje, není zima v této kombinaci (pod neoprén doporučuji termo prádlo)
* V případě drobných vodních srážek nehrozí okamžité zvýšení hladiny řeky, pouze v případě přívalových či dlouhodobých dešťů – voda díky úzkému údolí rychle vystoupá, ale díky sklonu řeky i rychle klesá.
* V těchto situacích následuje půldenní až denní pauza, která se dle počasí vyplní velmi krásnou pěší turistikou (potřebné sportovní pohodlné boty) či pobytem v campu (prší).
* V podvečerních hodinách mají žáci možnost krátkých pěších výletů do okolí dle domluvy s instruktory
* Další info o campu a krátkodobé předpovědi naleznete zde: <http://www.camping-wildalpen.at/>
* + další info o počasí: <http://www.bergfex.at/wildalpen/webcams/c1300/>

V místě pobytu (Wildalpen) se nachází vodočet, který udává aktuální stav v řece. <https://www.ennskraft.at/system/web/pegelwerte.aspx?stelle=5&menuonr=50406231>

Ideální vodní stav: 180 - 210 cm, maximální vodní stav splouvání se považuje: 270 cm

* Minimum pro sjíždění je 100 cm (nepamatuji v červnu)

V případě našeho vodáckého kurzu jsme maximální stav pro bezpečné pohodové splutí stanovili 220 cm pro úsek z Wildalpenu po horní soutěsku (stále VW I s místy VW II). V případě stavu nad 220 cm zůstáváme pouze na horních úsecích (nad Wildalpenem), které jsou i za vyššího stavu bezpečně jetelné.

Ještě bych vám přiblížil rámcový **program** (vedoucí kurzu upravuje dle předpovědi počasí a stavu vody v řece):

1. den: odpoledne trénink v campu, nácvik nájezdu do proudu a zastavení, přejezdy řeky, jízda v proudnici a zastavení, plávání v řece a samozáchrana
2. den: úsek Weichselboden - Wildalpen – obtížnost ZW + VW I-II (cca 18km)
* Po nástupu na vodu ihned následuje přehrada, kde se pokračuje v nácviku – jízda rovně, osmičky, zastavení a jízda vzad.
* Následně velmi lehký úsek, kde se žáci zdokonalí v ovládání lodi, končí peřejkami nad campem
1. den: obtížnost VW I-II (cca 15km)
* Úsek z Wildalpenu – horní soutěska
1. den: obtížnost VW I-II (místy peřejky VW II+) – cca 20km
* Úsek Wildalpen po dolní soutěsku
* V případě ideálního stavu vody pojedeme i dolní soutěsku, která je za vyššího stavu klasifikována jako VW III (nad 220 cm – MY nejezdíme), ale za nižšího stavu pohodová VW II až VW II+
1. den: úsek se volí dle aktuálního stavu řeky a družstva. Varianty: Wildalpen – tunely / Lassing – horní soutěska.

V případě vyššího stavu vody na úseku z Wildalpenu, tak pojedeme úsek na horním toku: cca 15km do Weichselbodenu. Obtížnost VW I-II. Jedná se nádherné pohodové meandrovité kaňonovité údolí

**Stravování**

* možnost čerstvého pečiva každý den, 5 minut obchod
* vydatná snídaně (po – trénink v campu, odjezd z campu út – čt – po 10hod, pá – 9hod), ovesná kaše, polévka,…
* samotná etapa na vodě trvá cca 6 hod., (zahrnuje i čas na foukání a balení lodí) – do lodi s sebou – energetické tyčinky, sušenky, ovoce, pití (minimálně 1litr na osobu), následně návrat busem zpět do campu
* večeře – možnost grilování - naložené maso či uzenina, lednička je břeh řeky, ale v hermeticky uzavřených nádobách (sežerou lišky). V řece vydrží i zelenina, sýry, máslo.

**Pro názornost a pro zájemce přikládám DISŮV nákup a jídelníček☺.**

**Pátek + sobota**

* Koupím maso – nejlepší krkovička☺, špekáčky (ty dám do mrazáku) – na podvečerní grilování
* Instantní polévky, instantní ovesná kaše, cereálie, musli tyčinky, suché tyčinky či sušenky (čokoláda či jogurtová poleva se roztaví),…čaj (jsou tam chladná rána), můžu si např. vzít i hroznový cukr do lodi
* paštika, trvanlivý salám - na rychlou sváču + něco si i nechat na cestu zpět do busu
* chleba, trvanlivý chléb či nějaké krackery
* další varianty hlavního jídla: instatní těstoviny (kuře na paprice,…), špagety s baloňskou omáčkou, špagety s tuňákem, rýže s vepřovkou,….
* zelenina – mrkev, kedlubna – co se neotlačí
* jablečný či tvarohový závin – jsou tvarovatelné během cesty☺,…..

**Neděle**

* Naložím si maso do hermeticky uzavřené nádoby
* Svačinu do busu – řízky, toasty,….
* Bábovka od maminky (vydrží) – dát do krabičky

**Pondělí**

* Ráno – ke krabičce masa přihodím zmrzlé špekáčky a zabalím do ručníku a dám do kabele – v poho vydrží cestu, v campu se dá do řeky – vydrží celý týden
* V řece v krabičce můžu mít máslo, sýry, jogurty (ty si koupím na místě)… - vše hermeticky uzavřené – **SEŽERE LIŠKA!!!!!!!!!!!!!!! ☹**
* Celý den jsme v campu – konzumuji jídlo z domu a večer si udělám něco teplého – polévka, konzerva,…
* Možnost grilování je každý večer – udělám si steak a špekáček, pepu na grilu, grilovanou cuketu,…

**Úterý a další dny**

* možnost čerstvého pečiva každý den – ráno jezdí pekařka do campu + 5 minut obchod
* vydatná snídaně – (vyrážíme út – čt – po 10hod, pá – 9hod), ovesná kaše, polévka,…
* samotná etapa na vodě trvá cca 6 hod., (zahrnuje i čas na foukání a balení lodí) – do lodi s sebou – energetické tyčinky, sušenky, ovoce, pití (minimálně 1litr na osobu),
* Můžu si do krabičky udělat svačinu – chleba či rohlík (vezu s sebou v lodi – často zastavujeme), u delších etap jede s námi bus (můžu si nechat sváču v busu a na zastávce se najíst)
* následně návrat busem zpět do campu
* Disova snídaně a jídlo přes den: ráno - jogurt + ovesná kaše a čaj, před odjezdem instantní polévka, s sebou: 2 musli tyčinky, 2 mrkve, pití, malé sušenky, u delších etap (chleba s paštikou, salámem či sýrem – mám v busu – jede s námi podél vody), po návratu lehká sváča, večer grilování.

Zdraví DIS ☺