Cyklistický kurz

Nebákov 2017

Termín: **5. - 9. 6. 2017**

Sraz: 8.45 h – PARKOVIŠTĚ U SMUTEČNÍ OBŘ. SÍNĚ V NOVÉM MĚSTĚ N. MET.

Doprava: cyklobusem do Nebákova u Mladějova

Návrat: **pátek** 12 – 13 h...ve škole možnost oběda

Místo: rekreační zařízení Nebákov v Českém ráji /v místě není signál....nutno zajít za kemp/

Ubytování: chatky /2 až 4 lůžka/

Stravování: polopenze /v pondělí začínáme večeří, v pátek končíme snídaní/
každý den děti dostanou na cestu 3 rohlíky...přílohu nutno vzít s sebou – trvanlivou uzeninu, sýry, paštiky..... dle uvážení
pitný režim – zajištěn – čaj, šťáva

Program: cykloturistika /Malá Skála, Hrubá Skála, Valdštejn, Příhrazské skály, Jinolické rybníky, Trosky, Humprecht, hrad Kost...../
koupání v rybníce
volejbal, badminton.....

Výzbroj a výstroj: trekingové nebo horské kolo, cyklistická helma, náhradní duše a lepení, láhev, cykl. rukavice
pláštěnka, menší batůžek
sportovní oblečení na kolo a oblečení na převlečení v případě deště
teplé oblečení na večery, plavky, 2 páry sportovních bot
hygienické potřeby, krém na opalování, repelent, baterku, léky
KARTIČKU ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY
přiměřené kapesné – v rámci celodenních výletů možnost zakoupení občerstvení

Cena: 2000,- Kč – cena zahrnuje dopravu, ubytování, vstupné – památky, polopenzi, rohlíky, pitný režim

Kontakt: 602504510

Pedagogický dozor: Vladimír Milt, Ilona Rázlová, Markéta Lorencová – instruktoři cykloturistiky a cyklistiky

Do konce května nutno odevzdat|: **Zdravotní způsobilost**
/p. uč. Rázlové/ **Potvrzení o seřízení kola**
Při odjezdu odevzdat: **Potvrzení o bezinfekčnosti**
Kartičku zdr. pojišťovny