

Sportovně turistický kurz 2. ročníků

- kdy:** 14. - 18. května 2018
kde: Prackov pod Kozákovem – rekreační zařízení Vesec (chaty se sociálním zařízením)
sraz: 14. 5. (pondělí) v 8.00 na hřišti u školy
návrat: 18. 5. (pátek) do 12.00 ke škole
za kolik: 1 700,- Kč (ubytování s plnou penzí – 1480 Kč + sportovní aktivity, autobus, vstupy)

záloha ve výši 1000,- Kč do 31. 3. 2018
doplatek ve výši 700,- Kč do 10. 5. 2018

program: pěší, cyklo a vodní turistika, orientace v terénu dle buzoly a mapy, orientační běh, zásady táboření a pobytu v přírodě, sportovní a pálkovací hry, lezení na lanových překážkách, základy slaňování na skalách (jen pro zájemce za příplatek 100,- Kč), první pomoc v terénu, pravidla bezpečnosti v silničním provozu, ...

co sebou: kolo v dobrém technickém stavu a přilba!!!, kompletní sportovní oblečení (tepláková a šušťáková souprava + 1 náhradní), sportovní obuv (+1 náhradní) - vhodné k turistice i na kolo, pláštěnka, rukavice, čepice, šátek (na kole a raftu může být zima), oblečení do chaty, přezůvky, spodní prádlo a ponožky v dostatečném množství, baťůžek či ledvinka, sluneční brýle, plavky (bazén v areálu), kapesníky, osobní hygiena, elastické obinadlo, léky (které pravidelně užíváš), opalovací krém, repelent proti klíšťatům, kapesné, průkazka pojištěnce (možno okopírovat), potvrzení zdravotní způsobilosti, baterka, tužka a hlavně **fyzičku a dobrou náladu!!!**

VŠE SBALIT NEJLÉPE DO 1 ZAVAZADLA!!!
(odveze školní auto)

NÁVŠTĚVY JSOU BĚHEM CELÉHO KURZU ZAKÁZÁNY!!!