

## Sportovně turistický kurz 2. ročníků

- kdy:** 9. - 13. května 2016  
**kde:** Prackov pod Kozákovem – rekreační zařízení Vesec (chaty se sociálním zařízením)  
**sraz:** 9. 5. v 8,00 hod. na hřišti u školy  
**návrat:** 13. 5. do 12,00 hod ke škole  
**za kolik:** 1 600,- Kč (1 400,- ubytování s plnou penzí, zbytek: sportovní aktivity, autobus, vstupy, rezerva)

**záloha ve výši 600,- Kč do 31. 3. 2016**

**doplatek ve výši 1 000,- Kč do 6. 5. 2016**

**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 chystat:** kolo v dobrém technickém stavu a přilba!!!, kompletní sportovní oblečení (tepláková a šustáková 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 p. školník)

**NÁVŠTĚVY JSOU BĚHEM CELÉHO KURZU ZAKÁZÁNY!!!**