

# Cyklokurz kemp Borný - tematický a časový plán

## C2.A, C2.B, C2.C, V6.A

**Termín:** 9. - 13. 9. 2024

**Odjezd:** pondělí 9.00h od školy – příjezd tamtéž v pátek kolem 12.00h

**Sraz:** v 8.40 h nakládání kol, zavazadel, pomůcek z kabinetu TV

**Místo:** camp BORNÝ, Máchovo jezero ([www.campborny.cz](http://www.campborny.cz), tlf.777 101 090)

**Účastníci:** studenti C2A, C2B, C2C, V6.A

**Vedoucí kurzu:** Lajbl Jan C2A + V6A, Plachý Josef C2B + C2C

**Instruktoři:** Dubnová, Balon, Skalický, Oms, Frontzová, Polák

### Materiální zabezpečení:

doprava – zajistí dopravce Kima za sjednanou částku, přesuny osob kol ubytování – 2-4 lůžkové bungalovy se sociálním zařízením odpovídající podmínkám stk, doporučuji deku, či slabý spacák ke stávajícím lůžkovinám, případné sušení oblečení v jídelně stravování – plná penze (začátek oběd, konec snídaně, změny ve stravě - p. Lajbl, Plachý)

**Obsah:** Náplní bude převážně cykloturistika, sportovní a zábavné soutěže, závod v triatlonu, bojová hra. Obsah kurzu doplní teoretická a praktická témata k dané formě turistiky, doporučená výstroj, péče o výzbroj, základy a zásady 1. pomoci, aplikace ekologických pravidel pro pobyt v přírodě, orientace v terénu, topografické znalosti.

Kulturně poznávací činností je návštěva Doks, hradu Bezděz a Houska.

Studenti budou dle výkonnosti rozděleni do družstev, ve kterých bude konkrétní denní program organizován jednotlivými vedoucími družstev. Vše upřesní denní rozkazy. V kempu je k dispozici hřiště na beach-volejbal, možnost zapůjčení šlapadel, plavání v závislosti na počasí.

### Doporučený seznam věcí:

oblečení – cyklooblečení, varianta chladnějšího počasí, bunda – šustáková, soft-shell, či hybridní materiál, ideální thermo prádlo – cibulový princip oblékání, sport. obuv, sportovní souprava, triko dl. / kr., kraťasy, teplé ponožky, oblečení na spaní, spodní prádlo, přezuvky, pláštěnka, plavky, hygiena - toaletní potřeby, ručníky, krém na opalování, léky - pokud trvale užíváte.

Ostatní - baterka, šití, kapesníky, psací potřeby, sluneční brýle, hudební nástroj, cestovní lékárna, batůžek na kolo, náhradní duše, rychlolepení / samolepky / doporučení: zámek na kolo, přepravní obal/deka telefon, průkaz pojištěnce, OP, kapesné

podepsaný formulář **řád stk / bezinfekčnost** odevzdat u busu / ke stažení na stránkách školy /

**Finanční zajištění:** 4.500,- Kč do 31. 8. 2023 - **e-peněženka** převodem na účet elektronické peněženky s přiděleným variabilním symbolem cena zahrnuje - ubytování, PP, doprava osoba/kolo (příspěvek UR bude použit na ceny, vyúčtování kurzu ad. příloha)

### Dotazy a informace

Jan Lajbl – [jlajbl@gymnaziumdc.cz](mailto:jlajbl@gymnaziumdc.cz), mobil – 605 888 001

Josef Plachý – [jplachy@gymnaziumdc.cz](mailto:jplachy@gymnaziumdc.cz), mobil – 604 569 053