

Cyklokurz kemp Borný - tematický a časový plán C2.B – C2.C

Termín: 6. - 10. 9. 2021

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, tlf.777 101 090)

Účastníci: studenti C2A a C2B

Vedoucí kurzu: Lajbl Jan

Instruktoři: Kadlec Oldřich, Balon Jan, +1

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)

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 4 družstev, v 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 pojištění, OP, kapesné podepsaný formulář **řád stk / bezinfekčnost** odevzdat u busu / ke stažení na stránkách školy /

Finanční zajištění: 3.000,- Kč do 30. 8. 2021 - **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, mobil – 605 888 001