

Cyklistický a sportovní kurz 2023

Máchův kraj

Termín: 11. 6. – 16. 6. 2023 (neděle – pátek)

Máchův kraj nese jméno po českém básníkovi K. H. Máchovi, který si tuto oblast Ralské a Dokské pahorkatiny oblíbil a zasadil do nich děj některých ze svých literárních děl.

Poznáte přírodní, ale i kulturní památky širšího okolí Máchova kraje.

V předvečer a večer se budeme zabývat sportovními i společenskými aktivitami. Nikdo z účastníků kurzu se jistě nebude nudit a každý si přijde na své.

Informace a pokyny ke kurzu

Ubytování:

Ubytování budeme v chatkách kempu Termit (<http://www.machovojezero-termit25.cz/>). Kemp je strategicky dobře umístěn a samotné sportovní zázemí kempu je na vysoké úrovni.

Cena:

Týdenní pobyt v areálu Termit vyjde žáka na 5 x 590,- Kč = **2 950,- Kč**. Cena zahrnuje ubytování s vydatnou **snídaní** a posílenou **večeří**, dále pak využití všech sportovních možností v areálu.

Počítejte také s občerstvením během cyklo-vyjížděk přes den, včetně např. vstupu na hrad Bezděz.

Záleží na vás, kolik peněz si s sebou vezmete navíc (doporučujeme minimálně 1000,- Kč).

Platbu ve výši 2 950,- Kč **přineste do pokladny naší školy v budově Palachova nejpozději do pátku 26. 5. 2023**, kde si také vyzvednete **prohlášení před odjezdem a formulář posudku o zdravotní způsobilosti a potvrzení o bezinfekčnosti**, který platí jeden kalendářní rok (**tři dokumenty budete odevzdávat při příjezdu na kurz**).

Nástup:

V kempu Termit se sejdeme v neděli 11. 6. mezi 11 - 12 hod. **Dopravu si zajistí každý sám.**

Konec kurzu je plánován na pátek 16. 6. mezi 10 a 11 hod. a **doprava do místa bydliště bude opět na vás.**

Co s sebou:

- 1) Horské nebo trekkingové kolo. Kolo musí být před kurzem zkontrolováno v cykloservisu (brzdový systém, řetěz, řazení...). S sebou mějte **náhradní duši**, kdyby došlo k defektu.
- 2) Cyklistické oblečení. **Cyklistická helma je povinná!!!**
- 3) Sportovní oblečení, včetně pláštěnky pro případ nenadálého deště a plavky pro případ nenadálého vedra 😊. Doporučujeme mít s sebou i opalovací krém a repelent.
- 4) S sebou můžete mít i vaše oblíbené hry, kterými chcete trávit volný čas, kytaru či jiný hudební nástroj pro zpříjemnění večerů u ohně.
- 5) Povinná je také dobrá nálada a zájem o sportovní aktivity 😊.

Vedoucí kurzu: Mgr. Rous, Mgr. Kopečná, Mgr. Kofroň, Ph.D. Horký.

Těšíme se na vás! 😊