

PROGRAM A INSTRUKCE

Letní výcvikový kurz na řece Jizeře



3A4 a 5A6
TERMÍN: 11. 6. - 15. 6. 2018

INSTRUKTOŘI KURZU: Učitelé tělesné výchovy, externí instruktoři firmy Sun disk zajišťující bezpečnost na řece Jizeře dle aktuálních vodáckých podmínek.

POPIS KURZU: Pětidenní kurz pro vodácké začátečníky spojený se základním vodáckým výcvikem, základy pobytu v přírodě a cykloturistika, pod vedením zkušených instruktorů.
Zázemí kurzu je situováno do oblasti Českého ráje u řeky Jizery a řeky Ploučnice

11. 6. 2018 PONDĚLÍ, U rampa Vejrostova, ul. Bystrc, Brno **SRAZ: 8:00 navazování kol**
ODJEZD: 9:00 hod

:

15. 6. 2018 PÁTEK U rampa, Vejrostova, ul. Bystrc, Brno **NÁVRAT: 19:00 hod (dle dopravní situace)**

PROGRAM:

1. den

Příjezd na Malou Skálu, ubytování.

Základní vodácký výcvik na Jizeře, Žlutá plovárna

Hry na vodě

2. den

vodácký výcvik – 3A4

Vodácké putování po řece Jizeře

Cykloturistika v oblasti Hruboskalska, Outdoor hry -5A6

3. den

vodácký výcvik – 5A6

Vodácké putování po řece Jizeře

Cykloturistika v oblasti Hruboskalska, Outdoor hry -3A4

4. den

Dopoledne: vodácké minimum Ploučnice – všichni

Odpoledne:cykloturistika ,

.Outdoor hry.

5. den

Vodní sporty, in-line stezka, volejbal, tenis, megaboardy, soutěže

PROGRAM přizpůsoben a upraven dle aktuálního počasí.

Ubytování: hotel Malá Skála

S sebou:

Vlastní lékárničku, **obinadlo**, věci osobní hygieny, pláštěnku, uzavřené boty do lodě (staré tenisky, nikoliv „pantofle“), rezervní suché oblečení do lodě a pokrývka na hlavu. Cyklistická helma, **náhradní duši** na opravu kola, cyklo batůžek, brýle, láhev na pití. In-line brusle.

Strava: polopenze s možností přobjednání obědového balíčku s sebou.

Potraviný a pochutiny lze dokoupit na místě.

Info: na www.zlutaplovarna.cz