**INFORMACE K CYKLOTURISTICKÉMU KURZU 8. TŘÍD**:

**Termín konání:** 10. – 12. 6. 2019

**Vedoucí kurzu:** Mgr. Petra Němejcová,tel. pro případné dotazy: **724 914 132**

**Instruktoři:** Mgr. Petr Martínek, Mgr. Josef Němec

Místo: Škola v přírodě - chatky, Střelské Hoštice 100, 387 15

telefon: 383 399 727

Sraz: před ZŠ Dukelská, **Po 10. 6. 2019, 8:00 hod** s jízdním kolem a svačinou v batohu

Návrat: před ZŠ Dukelská, **St 12. 6. 2019, 14:30 - 15:30 hod**

Stravování: zahájíme v pondělí obědem, končit budeme ve středu také obědem, na úterý plánován celodenní výlet – na oběd bude zajištěn balíček

**Věci na kurz mohou rodiče přivézt autem na ubytování do Střelských Hoštic v neděli 9. 6. 2019 v 10:00 – 10:30 hod a stejně tak odvézt v úterý večer nebo ve středu kolem oběda.** Pokud děti povezou věci na kole samy, musí je mít v batohu na zádech nebo v cyklotašce – NE na řídítkách nebo jinde nevhodně umístěné!

**!!! OBĚDY VE ŠKOLE BUDOU HROMADNĚ ODHLÁŠENY !!!**

**Doporučený seznam věcí:**

Cyklistické vybavení:

* **cyklistická helma  !!!povinná!!!**
* horské/trekové kolo v perfektním stavu (seřízené)
* náhradní duše (patřičných rozměrů – na vaše kolo)
* **!zámek na kolo!**
* pumpička (do dvojice)
* sluneční brýle
* cykloláhev
* cyklistické rukavice (doporučeno)
* brašny na kolo nebo batůžek na záda

Oblečení:

* šusťákové kalhoty a pláštěnku/nepromokavou bundu na kolo
* lehčí větrovku/bundu
* 1x dlouhé a 1x krátké přiléhavé kalhoty (doporučeno cyklo s výstelkou)
* 1x dlouhé a 1x krátké tričko (doporučeno z funkčního materiálu)
* sportovní mikinu na kolo (2. vrstva)
* svetr nebo mikinu do areálu Školy v přírodě
* kalhoty/tepláky do Školy v přírodě
* dostatek triček s krátkým i dlouhým rukávem
* spodní prádlo, pyžamo, kapesníky, ponožky, plavky

Obuv: sportovní obuv, přezůvky, pantofle nebo sandály

Hygienické potřeby, ručník, osuška, pomáda na rty, krém na opalování, pravidelně užívané léky, pár kolíků na prádlo a staré noviny (při potřebě sušení prádla a bot), tužku, papír a např. deskové nebo karetní hry na večer, **kapesné (**v případě nepříznivého počasí **vstup do bazénu 70,-),** dále dle uvážení (jídlo zajištěno)