

PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR 2019		Číslo turnusu:	11
Název tábora:	Tour de bike kolem Ostravy.		
Termín:	29.7. - 2.8.2019	Zaměření tábora:	cyklistika
Hlavní vedoucí:	Ing. Tomáš Kameník	Telefon hlavní vedoucí:	
E- mail hl. vedoucí:		Instruktor:	Matěj Mareš
Oddílová/ý vedoucí:	Monika Bochnáková	Instruktor:	Matěj Johánek
Oddílová/ý vedoucí:			
Dítě/žák si sebou denně nosí: průkazku zdravotní pojišťovny, batůžek na záda, celodenní stravu a pitný režim, přezůvky do SVČ, dle programu tábora a počasí vhodné sportovní oblečení a obuv, popř. pláštěnku. Ostatní potřeby jsou uvedeny u jednotlivých dnů programu.			
den/ čas	RÁMCOVÝ PROGRAM		
Zahájení:	Poučení žáků o vnitřním řádu SVČ, bezpečnosti, požární ochraně a rizicích.	dítě/žák si přinese s sebou	
pondělí 8.00 -16.00	Poučení o bezpečnosti při jízdě na kole ve městě a v terénu. Kontrola seřízení kol a ochranných pomůcek. Prověření základních dovedností při jízdě na kole, nácvik jízdy ve skupině, jízda zručnosti na dopravním hřišti ZŠ Gen. Janka, Ostrava-Mariánské Hory, seznamovací hry (cca 15km).	Cyklo přilbu, rukavice, brýle, náhradní duši, zámek na kolo, plavky, ručník, pokrývka hlavy, opalovací krém.	
úterý 8.00 -16.00	Cyklo výlet : trasa Ostrava - Bohumín a zpět (cca 40 km), týmová soutěž o puntíkatý trikot - nejlepší vrchař Landeku. Mauglího stezka v parku Petra Bezruče a adventure golf na sportovišti BOSPOR. V případě teplého počasí koupání <u>Velké Kališovo jezero</u>	Cyklo přilbu, rukavice, brýle, náhradní duši, zámek na kolo, plavky, ručník, pokrývka hlavy, opalovací krém.	
středa 8.00 -16.00	Cyklo výlet : trasa Ostrava - Polanka - Jistebník a zpět (cca 50 km), týmová soutěž o nejlepšího časovkáře.	Cyklo přilbu, rukavice, brýle, náhradní duši, zámek na kolo, plavky, ručník, pokrývka hlavy, opalovací krém.	
čtvrtek 8.00 -16.00	Cyklo výlet : trasa Ostrava - Třebovice - Děhylov - Hlučín - Jilešovice a zpět (cca 40 km), týmová soutěž o zelený trikot - nejlepší spurtář . V případě teplého počasí koupání v areálu hlučinské štěrkovně.	Cyklo přilbu, rukavice, brýle, náhradní duši, zámek na kolo, plavky, ručník, pokrývka hlavy, opalovací krém.	
pátek 8.00 -16.00	Cyklo výlet : trasa Ostrava - Vratimov - Paskov - Frýdek Místek a zpět (cca 50 km), týmová soutěž o žlutý trikot - nejlepší cyklista a bílý trikot - nejlepší mladý cyklista. Závěrečné vyhodnocení, účastnický list, odměny.	Cyklo přilbu, rukavice, brýle, náhradní duši, zámek na kolo, plavky, ručník, pokrývka hlavy, opalovací krém.	
Poznámky, upřesnění: Odborně seřízené kolo s povinným vybavení !!!!. Určeno pro fyzicky zdatné účastníky.			