

PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR 2018		Číslo turnusu:	11
Název tábora:	<b>Kolo to je super</b>		
Termín:	16. - 20. 7. 2018	Zaměření tábora:	<b>cyklistika</b>
Hlavní vedoucí:	Ing. Tomáš Kameník	Telefon hlavní vedoucí:	
E- mail hl. vedoucí:		Instruktor:	
Oddílová/ý vedoucí:	Bc. Radek Karnufek	Instruktor:	
Oddílová/ý vedoucí:	Monika Bochňáková		
<p><b>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.</b></p>			
den/ čas	<b>RÁMCOVÝ PROGRAM</b>		
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 bezpečí 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 na trase Ostrava-Landek. Seznamovací hry v Komenského sadech	Cyklo přilbu, rukavice, brýle, náhradní duši, zámek na kolo	
úterý 8.00 -16.00	Cyklo výlet : trasa Ostrava - Bohumín a zpět ( cca 40 km), etapové soutěže. Mauglího stezka a minigolf v parku Petra Bezruče. V případě teplého počasí koupání Velké Kališovo jezero.	Cyklo přilbu, rukavice, brýle, náhradní duši, zámek na kolo	
středa 8.00 - 16.00	Cyklo výlet : trasa Ostrava - Polanka - Jistebník a zpět ( cca 50 km), etapové soutěže. Hry na fotbalovém hřišti v Jistebníku.	Cyklo přilbu, rukavice, brýle, náhradní duši, zámek na kolo	
čtvrtek 8.00 -16.00	Cyklo výlet : trasa Ostrava - Třebovice - Děhylov - Hlučín - Jilešovice a zpět ( cca 40 km), etapové soutěže. V případě teplého počasí koupání v hlučínské štěrkojně. Hry na hřišti v Jilešovicích.	Cyklo přilbu, rukavice, brýle, náhradní duši, zámek na kolo	
pátek 8.00 - 16.00	Cyklo výlet : trasa Ostrava - Vratimov - Paskov - Frýdek Místek a zpět (cca 50 km), etapové soutěže a hry. Závěrečné vyhodnocení, účastnický list, odměny.	Cyklo přilbu, rukavice, brýle, náhradní duši, zámek na kolo	
<p><b>Poznámky, upřesnění: Odborně seřízené kolo s povinným vybavení. Určeno pro fyzicky zdatné účastníky.</b></p>			