**Sportovní kurz Záseka 2021**

1. Náklady ubytování a stravu (snídaně 30 Kč, oběd 70 Kč, večeře 60 Kč, ubytování budova

 165 Kč, ubytování chatky 140 Kč)

2. Příspěvek Sdružení rodičů při GVM- 8 000 Kč pro obě třídy dohromady na celý kurz

3. Placení- ve čtvrtek před odjezdem z kurzu

4. Odjezd pondělí 21. 6., sraz 8:00, příjezd pátek 25.6. cca 11:00

5. Strava- 3x denně, začíná se obědem, končí snídaní

**Vybavení na kurz**

* **PŘILBA NA KOLO**
* **HORSKÉ (TREKOVÉ) KOLO v dobrém technickém stavu** (brzdy, zvonek, odrazka, popř. světlo)
* **Čestné prohlášení o neexistenci příznaků virového infekčního onemocnění** (viz stránky gvm.cz)
* **kartička zdravotní pojišťovny**
* **občanský průkaz**
* **peníze (zaplacení pobytu+vlastní potřeba)**
* **léky osobní potřeby** (alergici…)
* **nářadí na opravu kola** (lepení, imbusové klíče, šroubovák…)
* **pumpička**
* **zámek na kolo**
* hygienické potřeby (mýdlo, ručník, zubní pasta…)
* boty pevné- nejméně 2x
* přezůvky
* pláštěnka
* malý batůžek
* pyžamo
* oblečení do chaty
* sportovní oblečení
* čepice s kšiltem
* ponožky
* plavky
* sluneční brýle (nejlépe cyklistické)
* krém s UV filtrem
* poznámkový blok
* propiska
* hry /karty, pexeso, kostky…)
* kytara
* baterka (popř. čelovka)
* láhev na kolo

**Internetová adresa rekreačního střediska Záseka:**

<http://www.zaseka.cz/>

**Předběžný program**

**Pondělí 21.6.**

**8.00** naložení zavazadel

8.30 odjezd na kolech do RS Záseka

12.00 příjezd do RS Záseka, ubytování

**12.30 oběd**

13.00-14.30 volno

14.30-17.00 cvičný OB (po družstvech), sportovní soutěže

**18.00 večeře**

19.30- 22.00 střelba (cvičně) + sportovní soutěže

**22.30 večerka**

**Úterý 22.6.**

**8.00 snídaně**

9.00-10.00 závod OB

10.00-12.00 sportovní soutěže + střelba

**12.00 oběd**

13.30-17.30 cyklistická trasa

**18.00 večeře**

19.30-22.30 program 8.A

**22.30 večerka**

**Středa 23.6.**

**8.00 snídaně**

9.30-11.30 MTBO ve dvojicích

**12.00 oběd**

14.00-16.00 soutěž ve střelbě

16.00- 18.00 volno

**18.00 večeře**

19.30-22.30 program 4.C

**22.30 večerka**

**Čtvrtek 24.6.**

**8.00 snídaně**

9.00-12.30 triatlon

**13.00 oběd**

14.30- 16.30 cyklistická trasa

16.30-18.00 dokončování rozehraných sport. soutěží

**18.00 večeře**

18.30 vyhlášení výsledků dvojic a samostatných soutěží

19.30- 23.00 táborák, společný program

**???? večerka**

**Pátek 25.6.**

**8.30 snídaně**

10.30 odjezd do V.M.