Pokyny k Cyklistickému kurzu 2024

**Třída**: 2. C-Sportovní management

**Místo:** Putovní kurz České Velenice - Benešov

**Termín:** 10. – 14. června 2024

**Doprava**: vlakem tam; sraz v pondělí 10. 6. 2024 dle podrobných pokynů u nádraží v Benešově

Návrat v odpoledních hodinách v pátek 14. 6. 2024 do Benešova

**Předpokládaná cena:** 2.500 Kč zahrnuje ubytování v kempech (stany nebo chatičky dle počasí), vstupné (hrady, zámky, koupaliště). Na společnou stravu budeme vybírat 500 Kč v hotovosti při odjezdu.

**Náplň kurzu**: cykloturistika

**Ubytování**: 4 noci ve stanech (případně v chatkách)

**Strava**: společné snídaně a večeře; obědy individuální v restauracích

**Zavazadla:** zavazadlo, spacák, karimatka a stan bude přepravováno doprovodným vozidlem

**Povinné vybavení**

* oblečení na převlečení (kraťasy, tepláky, teplé oblečení, trička)
* ponožky, spodní prádlo
* plavky, ručník
* sportovní obuv, pantofle
* potřeby pro osobní hygienu
* osobní léky (zejména polštářková náplast, elast. obinadlo),
* krém na opalování, čelovka (baterka)
* doklady (občanský průkaz, kartička pojištěnce)
* spacák, karimatka + stan do skupiny; ešus, hrneček a lžíce

 Volitelně: hudební nástroj

**Cyklo**

* jízdní kolo – nejlépe horské (MTB), případně krosové – po servisu (potvrzení rodičem)
* cyklistická helma
* bidon (láhev na pití)
* dopučeno: cyklistické rukavice, funkční prádlo, cyklokalhoty a dres, větrovka, pláštěnka
* 1 x náhradní duše, základní nářadí na výměnu duše, lepení, zámek na kolo
* brašna nebo cyklobaťůžek (na svačinu, pláštěnku)

Jezdit budeme převážně po zpevněných cestách mimo hlavní komunikace.