Letní sportovní kurz (Stráž pod Ralskem, 28. 5. – 3. 6. 2024)

Den	Družstvo	Rozcvička 7:00	Snídaně 7:30	Aktivita 1 8:30–10:00	Lektor	Aktivita 2 10:15–11:45	Lektor	Oběd 12:00	Aktivita 3 14:00–15:30	Lektor	Aktivita 4 15:45–17:15	Lektor	Večeře 18:00	Večerní program	Lektor	2. večeře 21:00
Úterý 28. 5.	1								*16:00 zahájení kurzu (příjezd a ubytování)*			*LR + všichni*	Večeře	*Cyklovyjížďka (bezpečnost, zručnost atp.)*	*Všichni*	**2. večeře**
	2															
	3															
	4															
Středa 29. 5.	1	*LR + PV*	Snídaně	Kanoe	*LR*	Hry	*PV*	Oběd	Paddleboard	*JK*	Orienťák	*LR*	Večeře	*Volitelná aktivita (in-line, fitness, cyklo apod.)*	*Všichni*	**2. večeře**
	2			Orienťák	*JK*	Kanoe	*LR*		Hry	*KK*	Paddleboard	*JK*				
	3			Paddleboard	*KK*	Orienťák	*JK*		Kanoe	*OK*	Hry	*KK*				
	4			Hry	*PV*	Paddleboard	*KK*		Orienťák	*LR*	Kanoe	*OK*				
Čtvrtek 30. 5.	1	*JK + OK*	Snídaně	Vodní a pěší turistika (pěšky k Průrvě a následné splutí Ploučnice)								*Všichni*	Večeře	*Noční pohár orieňták*	*JK + všichni*	**2. večeře**
	2															
	3															
	4															
Pátek 31. 5.	1	*PV + KK*	Snídaně	Wakeboarding			*KK PC*	Oběd	Lanové překy	*JK*	Hry	*LR*	Večeře	*Závod triatlon*	*KK + všichni*	**2. večeře**
	2								Hry	*LR*	Lanové překy	*JK*				
	3			Lanové překy	*JK*	Hry	*PV*		Wakeboarding			*KK PC*				
	4			Hry	*PV*	Lanové překy	*JK*									
Sobota 1. 6.	1	*KK + JK*	Snídaně	Nordic Střelba	*KK OK*	Brännball	*LR PC*	Oběd	Závod orienťák			*JK + všichni*	Večeře	*Volný večer (letní kino)*	*OK + všichni*	**2. večeře**
	2															
	3			Brännball	*LR PC*	Nordic Střelba	*KK OK*									
	4															
Neděle 2. 6.	1	*OK + LR*	Snídaně	Cykloturistika (destinace dle družstev)								*Všichni*	Večeře	*Závěrečný večer*	*PV + všichni*	**2. večeře**
	2															
	3															
	4															
Pondělí 3. 6.	1	*Všichni*	Snídaně	*Brännballový turnaj*			*LR + všichni*	Oběd	*12:30 ukončení kurzu (odubytování a odjezd)*			*LR + všichni*				
	2															
	3															
	4															

Důležité kontakty:

Lukáš Rubín	734518411
Jaroslav Kupr	737383808
Klára Kuprová	704953190
Ondřej Králíček	734486680
Hotel Uran (p. Želechovský)	603572983

KTV