Letní sportovní kurz (Stráž pod Ralskem, 19.–25. 5. 2025)

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
Pondělí 19. 5.	1								*16:00 zahájení kurzu (příjezd a ubytování)*			*LR + všichni*	Večeře	*Cyklovyjížďka (bezpečnost, zručnost atp.)*	*Všichni*	**2. večeře**
	2															
	3															
Úterý 20. 5.	1	*LR + KS*	Snídaně	Kanoe	*LR*	Hry	*KS*	Oběd	Paddleboard	*KK*	Orienťák	*JD*	Večeře	*Noční pohár orienťák*	*JD + všichni*	**2. večeře**
	2			Hry	*KS*	Kanoe	*LR*		Orienťák	*JD*	Paddleboard	*KK*				
	3			Paddleboard	*KK*	Orienťák	*JD*		Kanoe	*LR*	Hry	*KS*				
Středa 21. 5.	1	*JD + KK*	Snídaně	Vodní a pěší turistika (pěšky k Průrvě a následné splutí Ploučnice)								*Všichni*	Večeře	*Volitelná aktivita (in-line, fitness, cyklo apod.)*	*Všichni*	**2. večeře**
	2															
	3															
Čtvrtek 22. 5.	1	*KS + OK*	Snídaně	Wakeboarding			*KK OK*	Oběd	Bränball	*LR*	Lanové překy	*KS*	Večeře	*Závod triatlon*	*KK + všichni*	**2. večeře**
	2								Lanové překy	*KS*	Bränball	*LR*				
	3			Bränball	*LR*	Lanové překy	*KS*		Wakeboarding			*KK*				
Pátek 23. 5.	1	*KK + LR*	Snídaně	Nordic walking Střelba Hry			*KK LR KS*	Oběd	Závod orienťák			*LR + všichni*	Večeře	*Volný večer (letní kino)*	*KS + všichni*	**2. večeře**
	2															
	3															
Sobota 24. 5.	1	*OK + KK*	Snídaně	Cykloturistika (destinace dle družstev)								*Všichni*	Večeře	*Závěrečný večer*	*LR + všichni*	**2. večeře**
	2															
	3															
Neděle 25. 5.	1	*KS + LR*	Snídaně	*Bränballový turnaj*			*LR + všichni*	Oběd	*12:30 ukončení kurzu (odubytování a odjezd)*			*LR + všichni*				
	2															
	3															

Důležité kontakty:

Lukáš Rubín	734518411
Klára Kuprová	704953190
Kateřina Strnadová	774555234
Jiří Dygrín	737837749
Ondřej Králíček	734486680
Hotel Uran (p. Želechovský)	603572983

KTV