KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU FP TU V LIBERCI

Letní sportovní kurz

Kurz je určen studentkám a studentům zejména 1. ročníku studijního programu Sport se zaměřením na zdravý životní styl

Termín: **22.–28. 6. 2023**

Místo konání: **Stráž pod Ralskem** a okolí

Vedoucí kurzu: Mgr. Lukáš Rubín, Ph.D.

Další vyučující: PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.; PhDr. Klára Kuprová, Ph.D.; Mgr. Lenka Doležalová, Ph.D.; Mgr. Ondřej Králíček

Ubytování: **Hotel Uran**, Revoluční 196, 471 27 Stráž pod Ralskem (chatky/penzion; spaní na postelích, ložní prádlo v ceně)

Stravování: Plná penze (začíná se ve čtvrtek večeří, končí se ve středu obědem)

Doprava: Individuálně

Cena kurzu: **6 200**,- Kč (platbu kurzu je nutné provést do 9. 6. 2023)

Zahájení kurzu: čtvrtek **22. 6. 2023 v 16:00**

Zakončení kurzu: středa **28. 6. 2023 po 12:30**

Program kurzu: Cílem kurzu je na základě praktické realizace seznámit studenty s možnostmi a zásadami pohybových aktivit v přírodě (podrobněji viz program kurzu)

Zápočtové požadavky: Absolvování celého kurzu a všech jeho částí, splnění požadavků orientačního běhu a triatlonového závodu, absolvování cyklovýletu o délce minimálně 50 km, odevzdání multimediálních výstupů

Povinné vybavení:
Seřízené jízdní kolo (není vhodné silniční, zákaz elektrokol), cyklovybavení (helma na kolo, brýle, láhev, lepení, pumpička, montpáky atd.), čelovka nebo baterka, dostatek sportovního oblečení včetně vhodné sportovní obuvi do každého počasí (ideálně i boty do vody do kanoe), plavky, notebook či tablet, psací potřeby, občanský průkaz, průkaz pojištěnce a příp. léky

Doporučené vybavení:
Doplňkově možno vzít in-line brusle či kolečkové lyže a hudební nástroje

Studentům je doporučeno dle vlastního uvážení uzavřít úrazové připojištění.

Přihlášky přes informační systém KTV (https://rezervace.ktv.tul.cz/).

Mgr. Lukáš Rubín, Ph.D.
vedoucí kurzu