Letní sportovní kurz (Stráž pod Ralskem, 22.–28. 6. 2023)

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
Čtvrtek 22. 6.	1								***16:00 zahájení kurzu (příjezd a ubytování)***			***Ru + OA***	**Večeře**	***Cyklovyjížďka (bezpečnost, zručnost atp.)***	***OA***
	2														
	3														
	4														
Pátek 23. 6.	1	***Ru + Do***	**Snídaně**	**Kanoe**	***Ru***	**Hry**	***Do***	**Oběd**	**Paddleboard**	***Ku***	**Orienťák**	***Ru***	**Večeře**	***Volitelná aktivita (in-line, fitness, cyklo apod.)***	***OA***
	2			**Orienťák**	***Ku***	**Kanoe**	***Ru***		**Hry**	***Kk***	**Paddleboard**	***Ku***			
	3			**Paddleboard**	***Kk***	**Orienťák**	***Ku***		**Kanoe**	***Kr***	**Hry**	***Kk***			
	4			**Hry**	***Do***	**Paddleboard**	***Kk***		**Orienťák**	***Ru***	**Kanoe**	***Kr***			
Sobota 24. 6.	1	***Kr + Kk***	**Snídaně**	**Cykloturistika (destinace dle družstev)**								***OA***	**Večeře**	***Noční pohár orieňták***	***Ku + OA***
	2														
	3														
	4														
Neděle 25. 6.	1	***Do + Ku***	**Snídaně**	**Nordic**	***Kk***	**Brännball**	***Ru***	**Oběd**	**Závod orienťák**			***Ru + OA***	**Večeře**	***Volný večer (letní kino)***	***Kr + OA***
	2			**Střelba**	***Kr***		***Do***								
	3			**Brännball**	***Ru***	**Nordic**	***Kk***								
	4				***Do***	**Střelba**	***Kr***								
Pondělí 26. 6.	1	***Kk + Ru***	**Snídaně**	**Wakeboarding**			***Kk***	**Oběd**	**Lanové překy**	***Ku***	**Hry**	***Ru***	**Večeře**	***Závod triatlon***	***Kk + OA***
	2						***Ča***		**Hry**	***Ru***	**Lanové překy**	***Ku***			
	3			**Lanové překy**	***Ku***	**Hry**	***Do***		**Wakeboarding**			***Kk Ča***			
	4			**Hry**	***Do***	**Lanové překy**	***Ku***								
Úterý 27. 6.	1	***Ku + Kr***	**Snídaně**	**Vodní a pěší turistika (pěšky k Průrvě a následné splutí Ploučnice)**								***OA***	**Večeře**	***Závěrečný večer***	***Do + OA***
	2														
	3														
	4														
Středa 28. 6.	1	***Kr + Ru***	**Snídaně**	***Brännballový turnaj***			***Ru + OA***	**Oběd**	***12:30 ukončení kurzu (odubytování a odjezd)***			***Ru + OA***			
	2														
	3														
	4														

Důležité kontakty:

Lukáš Rubín	734518411
Jaroslav Kupr	737383808
Klára Kuprová	704953190
Lenka Doležalová	777089722
Ondřej Králíček	734486680
Hotel Uran (p. Želechovský)	603572983