

Rozvrh sportovního kurzu

	pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek
3.D	voda	stěna,squash,badmin.	golf	turistika	volba
7. B	turistika	voda	stěna,squash,badmin.	golf	volba
3. C	golf	turistika	voda	stěna,squash,badmin.	volba
7. A	stěna,squash,badmin.	golf	turistika	voda	volba

Informace ke sportovnímu kurzu

Termín: 12. 6. - 16. 6. 2023

Místo: Ostrava a okolí

Golf

Sraz 8:00 v klubovně golfového klubu v Kravařích (Silesia golf resort Mlýnská 3377/23a)

Doprava individuální (doporučujeme vlak ze Svinova 7:13 do Štítiny, pak autobusem 7:40 nebo pěšky)

8:00 - 13:00 výuka golfu

Doporučujeme sportovní oblečení a obuv (**ne rifle a boty na podpatku !!!**)

Svačinu a pití (není tam obchod)

Ukončení přibližně ve 13:00 hod. v Kravařích

Cesta zpět individuální

Vodácký výcvik

Sraz 8:25 ve vstupní hale nádraží Ostrava - Svinov (odjezd vlaku 8.41 do Háje ve Slezsku)

Vhodné sportovní oblečení na vodu dle počasí (i obuv!!! - staré tenisky...)

Oblečení, ve kterém přijedete, poveze auto. Nezapomeňte svačinu, **pití !!!, opalovací krém !!!**

Peníze na vlak (20 Kč)

Ukončení kolem 15 -16:00 hod. v Třebovicích pod mostem

Lezecká stěna + squash + badminton

Sraz 8:40 hod. před budovou CDU Sport, Charvátská 734/10, O. – Výškovice

Sportovní oblečení a obuv do haly, (sportovní obuv určená pro sálové sporty)

<https://www.cdusport.cz/Images/2019-obuv-povolena-a-obuv-zakazana-ve-SC-CDU-SPORT.jpg>

Ukončení do 13:00 hod.

Turistika

Sraz 7.05 ve vstupní hale nádraží Ostrava - Svinov (odjezd vlaku 7.24 na Ostravici)

Vhodné sportovní oblečení na turistiku, plaštku nebo nepromokavou bundu !!!

svačinu, pití

Peníze na vlak (cca 100 Kč)

Návrat do 15:30 hod.

Cyklistický výlet

Sraz v pátek v 8:30 u školy

Délka trasy asi 40 km. Terén převážně přírodní s minimálním převýšením

Povinné vybavení: seřízené funkční jízdní kolo správné velikosti vhodné do terénu (trekové, horské), cyklistická přilba, cyklistické rukavice, láhev na pití, malý cyklobatoh nebo taštička, náhradní duše+ lepení.

Návrat ke škole mezi 13. až 14. hod.

Orientační běh

Sraz v pátek v 8:45 hod. před restaurací Porubská Myslivna, V Zahradách 2180/210

Vhodné sportovní oblečení a obuv do lesa (nutné dlouhé nohavice, repelent proti klíšťatům!!!)

Svačinu, pití

Ukončení do 13:00 hod.

Kopané, beach, tenis ...

Sraz v pátek v 8:45 hod. u fot. hřiště ve Vřesině (Sportovní 770, Vřesina)

Vhodné sportovní oblečení, svačinu, pití.

Ukončení do 13:00 hod.