

Kurz aktivit v přírodě – Bukovina

23.6. – 29.6. 2023 (C)

Místo: Středisko UJEP Bukovina, u Hrubé Skály, Turnov, Český Ráj

GPS: 50°32'55.639"N, 15°11'0.519"E

Doprava: Individuální

Stravování: Individuální, z vlastních zásob, možnost vaření v plně vybavené kuchyni.

Ubytování: Ve zděném objektu, deky, polštáře včetně povlečení na místě.

Vedoucí kurzu: Jan Hnízdil,

Instruktoři: Oto Louka, Martin Škopek Lenka Vojtíková

Informační schůzka 13.4. ve 12:50, sportovní hala, místnost UH (pro KS možno v páteční výuce)

Zahájení kurzu: 23.6. v 17.00 h (ubytování možné od 16h)

Ukončení kurzu: 29.6. v 09.00 h (eventuálně 28.6. večer)

Cena kurzu a platba: 1530 ,-- Kč.

Platbu je nutné uhradit složenkou nebo převodem na:

účet číslo **260 112 295 / 0300**

variabilní symbol: **312010140**

specifický symbol: **kombinace data narození ve tvaru: rr/mm/dd**

bez správného variabilního symbolu nebude platba akceptována

Vybavení:

Horské nebo trekové kolo v bezvadném stavu (bude kontrolováno), cyklistická přilba (**povinná**), oblečení na cykloturistiku (i pro případ nepříznivého počasí), pláštěnka, batůžek, oblečení a obuv pro pobyt v přírodě, šátek, materiál pro opravu kola (pumpička, náhradní duše, lepení, montážní klíče, hadr na čištění, atd.), základní lékárnička, poznámkový blok, psací potřeby, turistická mapa „Český ráj“ a "Krkonoše", baterka (čelovka), občanský průkaz, průkaz pojištěnce zdravotní pojišťovny, další dle vlastního uvážení (optimálně hudební nástroj).

Aktivity v rámci kurzu:

Cykloturistika, teorie a didaktika cykloturistiky, orientace v přírodě, orientační běh, hry a cvičení v přírodě

Zápočtové požadavky:

Aktivní účast v plném rozsahu kurzu (celodenní „výlet“ na kole, závod v orientačním běhu, jízda zručnosti, zvládnutí praktické části a písemného testu).

Přihlášení na kurz:

Přihlásit se můžete zapsáním na seznam na <https://shorturl.at/fgiKM> plus do systému STAG. Řádné přihlášení na kurz bude dokončeno na základě zaslání kopie dokladu o zaplacení vedoucímu kurzu. Doklad o zaplacení (scan, foto, printscreen apod.) pošlete vedoucímu kurzu na adresu jan.hnizdil@ujep.cz. do **13.4.2023**. Po tomto datu budou, volná místa obsazena náhradníky.

Případné dotazy směřujte na výše uvedený mail.

Nalezení střediska UJEP "Bukovina":

GPS: 50°32'55.639"N, 15°11'0.519"E Popřípadě zde: [///vejdu.hrudi.značky](http://vejdu.hrudi.značky)
(<https://what3words.com/>)

Bývalá hájenka vedle Arboreta (turistická cesta Hrubá Skála – Valdštejn), viz turistická mapa Český Ráj.

Vlakem: do Turnova, dále zastávka Karlovice - Sedmihorky, nebo zastávka Hrubá Skála, po silnici přes vesnici Doubravice, okolo zámku Hrubá Skála po červené značce cca 800 m /směr hrad Valdštejn/.

Upozornění:

Studenti pozor, ve středisku nelze parkovat auta. Vjezd je povolen pouze na dobu nezbytnou pro vyložení a naložení osob a věcí. Nouzová parkoviště do 10 min od areálu.

Doporučená literatura:

Louka, O. aj. *Základy turistiky a sportů v přírodě. UJEP. Ústí n. L. 2010. ISBN 978-80-7414-302-1*

Neuman, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě. Praha. Portál, 1998 ISBN 80-7178-218-1*

Hnízdil, J., Kirchner, J. *Orientační sporty. Praha. Grada 2004*

Kirchner, J., Hnízdil, J., Louka, O. *Kondiční hry a cvičení v přírodě. Praha 2005. Grada.*

Neuman, J. a kol. *Turistika a sporty v přírodě, Praha. Olympia. 2002*

Šafránek, J. *Cyklistika pro celou rodinu. Praha. Portál. 2000*



V rámci spolupráce s firmou Bike sport Ústí n. L. (Moskevská 1365/3), si mohou studenti KTVS (v souvislosti s letními kurzy) vypůjčit kolo nebo využít servis za výhodnějších podmínek.