

Víkend v Bedřichově na AHOJCE

Děti, zabalte si helmy, kola, chrániče a klidně i oblíbeného plyšáka. Dejte pořádnou pusu rodičům a take it flow. Víkend v Bedřichově na parádních nových cyklotratích je tu pro všechny ridery již od 7 let.

Co všechno děti čeká:

Výrazné zlepšení techniky, bezpečnosti i samotné jízdy na kole převážně v terénu, jízda přes překážky, správná péče o kolo, večerní oheň s buřtíky, zábavná stopovaná, spousta nových kamarádů se společnými zájmy, posílení těla i imunity. Spaní s bandou kamarádů.

Celodenní vyvážená strava a pitný režim je samozřejmostí.

Pátek:

16:00 - 18:00 příjezd do Bedřichova, trocha dohadování o to, kdo bude s kým spát na pokojích a vybalování

19:00 - 19:30 večeře jako od babičky, tedy pokud ctí zásady vyvážené a zdravé stravy

19:30 - 20:30 zábavná seznamovací hodinka

20:30 - 21:00 šup do pyžámek, vyčistit zuby, zhasnout a....

21:00 ...spát!

Sobota:

7:30 Budíčěěěěěéék!

7:45 - 8:30 snídane, která dětem dodá síly na celé dopoledne

8:30 - 9:00 důkladná příprava kol

9:00 - 12:00 testovací jízdy, rozřazení do týmů a krátká projížďka

12:00 - 13:30 zdravý a vyvážený obed včetně siesty

13:30 - 17:00 hurá do terénu, který zpestří nějaké ty překážky

17:00 - 18:00 zasloužený oddych – pokud počasí dovolí s ohýnkem

18:00 - 18:30 domácí večeře

19:00 - 20:30 trocha teorie

20:30 - 21:00 šup do pyžámek, vyčistit zuby, zhasnout a....

21:00 ...spát!

Neděle

7:30 Budíčěěěěěéek!

7:45 - 8:30 snídane, která dětem dodá síly na celé dopoledne

8:30 - 9:00 příprava na den v sedle

9:00 - 12:00 hurá do sedla

12:00 - 13:30 zdravý a vyvážený oběd včetně siesty

13:30 - 14:00 zabalení, umytí kol

14:00 – 15:00 předání odpočinutým rodičům

Doporučená výbava:

Kolo (kvalitně připravené a funkční)
Dobře padnoucí helma
Pateřák (můžeme vám ho zapůjčit, stačí to uvést při objednávce)
Chrániče loktů a kolen
Rukavice na kolo i teplejší
Malý batoh
Lahev na vodu
Pláštěnka a nepromokavé oblečení (jezdíme za každého počasí)
Náhradní duše (myslíme tu na kolo)
Pevná obuv
Oblečení vhodné na kolo
Sportovní oblečení
Přezůvky
Kapesné na dobrůtku
Hygienické potřeby, ručník
Čelovka nebo baterka
Něco pro radost a dobrou náladu
Spacák
Bez mobilu :-)

Bližší informace:

iveta@sport-kids.cz , zdenca@sport-kids.cz

+420 777 001 044 Iveta Hergesell

+420774 866 222 Zdenča Pacltová