



Šťastné děti, spokojení rodiče.

BEDŘICHOV cyklo víkend na Tesance

Program a harmonogram

Se začátkem jara už jste určitě stejně jako my natěšení na kolo a proto jsme pro vaše ratolesti připravili první jarní víkend na předsezónní rozježdění a poznávání krás Jizerských hor. Sportovní ráj Bedřichov nabízí spoustu turistických a sportovních atrakcí. Po zimě přezujeme z lyžáků do tenisek, z lyží zasednem na kola a vydáme se užívat krás jizerských tratí a lesů.





Šťastné děti, spokojení rodiče.

Harmonogram víkendu:

SOBOTA

- 9.30** sraz u chaty Tesanka, Bedřichov a předání dětí
- 9.30–16.00** *pro menší* cyklo výlet směr Prezidentská chata, Josefodolská přehrada (svačinka), dále Blatný rybník, oběd na Nové louce, návrat pěšky stopovanou přes Královku (kola odveze dodávka)
- pro větší* cyklo výlet směr Nová louka (svačinka), dále k přehradě Černá Nisa, oběd na Maliníku, návrat na Tesanku, případně předání dětí na stadionu v Bedřichově
- 16.15** předání dětí zpět u Tesanky

NEDĚLE

- 9.30** sraz u chaty Tesanka, Bedřichov a předání dětí
- 9.30–12.00** *pro menší* cyklo výlet na Královku, pěšky naučnou stezkou na stadion Bedřichov, kde ještě potrénujeme na kolech (kola odveze dodávka)
- pro větší* cyklo výlet na stadion Bedřichov, kde ještě poladíme formu na závody
- 12.00–13.00** závody, slavnostní vyhlášení
- 13.00 – 16.15** oběd, návrat do Liberce
- 16.15** předání dětí na Tržním náměstí

Co sebou:

- kolo seřízené (po servisu)
- dobře padnoucí helma
- chrániče lokty + kolena (povinné!!!)
- rukavice dlouhoprsté
- sluneční brýle
- čelenka / čepice (pod helmu)
- nákrčník
- vhodné oblečení na kolo
- vhodná pevná sportovní obuv
- batoh
- svačina
- pití
- drobné na něco dobrého
- pláštěnka
- náhradní ponožky
- taška s kompletním suchým převlečením