



Šťastné děti, spokojení rodiče.

## LUČANY – PŘÍMĚSTSKÝ BIKE KEMP 10+

Prázdniny se kvapem blíží a my věříme, že i vy už jste natěšení na pořádnou jízdu. Proto jsme připravili týden pro správné bikery a milovníky terénů, kde se všechny děti 10+ můžou zdokonalit v jízdě na horském kole v krásném prostředí Jizerských hor a za odměnu svlažíme unavené nožky v místním přírodním koupališti.

Cílem je dětem poskytnout dokonalé zázemí pro získání nových dovedností a proto bude mít kemp limitovanou kapacitu. 12 dětem se budou věnovat 2 naši zkušení instruktoři.

Kemp bude probíhat od 8 do 17 hodin a každý den začneme a skončíme na hlavním nádraží v Liberci. Zažijeme tak 2x denně poetickou jízdu vlakem z města do přírody a zpět.

Páteční závěrečný den zakončíme exhibicí pro rodiče v **15 hodin v Lučanech nad Nisou**. Přijďte všichni fandit!



### Co všechno děti čeká:

Kemp je zaměřen na jízdu na horských kolech. Výrazně zlepšíme techniku v terénu a bezpečnost, naučíme se efektivně šlapat, brzdit, přehazovat, přejet kořen nebo sjet schody. Abychom si kemp všichni užili, program bude přizpůsobován počasí i fyzickým a psychickým možnostem všech účastníků ☺.

Nově nabyté zkušenosti a dovednosti pak řádně prověříme jeden den v oblíbeném Bike parku Tanvaldský Špičák, kde si užijeme jízdu na místních flowtrailech a vyzkoušíme pumptrack.

Na kolech se dopravíme například i na rozhlednu Královka nebo jabloneckou přehradu, kde se děti projedou na paddleboardech. Naučíme se také základní servis a péči o kola a abychom nestrávili celý týden jen v sedle, projdeme se po slacklině nebo otestujeme rovnováhu na trickboardu.

A protože k létu patří koupání, o zážitky u vody taky nebude nouze. Využívat budeme naše zázemí v Lučanech, které leží hned vedle přírodního koupaliště s beachvolejbalovým hřištěm v krásné přírodě Jizerských hor.



Šťastné děti, spokojení rodiče.

### Benefity kempu:

Zlepšení techniky a bezpečnosti na kole v terénu i na silnici.

Pobyt v přírodě a sport zvyšuje imunitu organismu, děti budou odolnější fyzicky a psychicky.

Překonáváním svých limitů si děti posilují zdravé sebevědomí, zlepšují komunikaci a vztahy.

### V ceně:

Strava po celý týden: denně 2x svačina, oběd, pitný režim po celý den

Doprava vlakem z Liberce do Lučan nad Nisou a zpět (odvoz kola do Lučan a zpět po předchozí domluvě)

Dárek na rozloučenou v hodnotě 250 Kč

Veškeré vstupy

### Co sebou – povinné :

- kolo seřízené (po servisu) – náhradní duše
- dobře padnoucí helma
- chrániče na lokty + kolena – povinné pro všechny
- chránič páteře – možno zapůjčit po předchozí domluvě
- rukavice na kolo – dlouhoprsté v případě nepříznivého počasí
- sluneční brýle
- vhodné oblečení na kolo – dle počasí
- vhodná pevná sportovní obuv s uzavřenou špičkou
- batoh s kontaktem na rodiče či zákonné zástupce
- kapesníky, případně léky
- lahvička na pití
- drobné na něco dobrého
- pláštěnka

### V případě špatného počasí:

Není špatného počasí, pouze nevhodné oblečení... ☺ Ale kdyby přece jen...

- Bazén Jablonec nad Nisou
- Horolezecká aréna Makak
- Exkurze a kreativní dílny Detoa

