

ZKL242 – Zájmový letní sportovní kurz Horská kola

Podzimní cyklistický kurz pro každého (začátečníky i závodníky)



Termín: 13. 9. – 18. 9. 2026
(příjezd – neděle v 17 hod., odjezd – pátek v 10 hod.)

Cena: 5 100 Kč (zahrnuje ubytování, plnou penzi, program)

Místo: Penzion - Potkávárna U Havrana, Karlov - Josefův Důl
<https://www.potkavarnauhavrana.cz/> (Jizerské hory)

Vedoucí kurzu: Gabriela Fliedrová

Doprava: vlastní (parkování přímo u ubytování)

Strava: plná penze (snídaně formou bufetu, oběd, večeře)

Program:

- celodenní cyklistické vyjížďky po Jizerských horách
- trénink techniky jízdy v terénu (výjezdy, sjezdy, práce s těžištěm, rovnováha)
- orientace v terénu, bezpečnost, plánování tras
- doplňkový program: turistika, kompenzační cvičení, regenerace (možnost využití sauny a horkého venkovního sudu)

Upozornění: Doporučuje se kolo ve výborném technickém stavu !!!

Povinné vybavení:

- horské kolo (MTB) v dobrém technickém stavu
- cyklistická přilba, cyklistické rukavice, čelovka
- cyklooblečení podle počasí, pláštěnka na kolo
- sada na opravu píchnutého kola (náhradní duše, montpáky, pumpička)
- osobní lékárnička, vitamíny, magnesium
- láhev na vodu, batoh na výlety

Jizerské hory umí překvapit – proto může být program flexibilně upraven podle aktuálního počasí. ☺

Kontakt: Gabriela Fliedrová /gabriela.fliedrova@vse.cz/

Bližší informace ke kurzu budou zaslány 14 dní před jeho začátkem.

!!! POZOR !!!

Před zapsáním na letní sportovní kurz si pozorně přečtěte [informace k přihlašování](#).