

## Program kurzů TDC 2026 – kurz č. 5

	8:00	Dopolední program	12-14	Odpolední program	Večerní program
Po		Příjezd do penzionu do 12:00	12:30 oběd	13:30 zahájení – úvodní informace, <b>14.00 seminář oprava a údržba kola, technika jízdy ve skupině a bezpečnost, jízda zručnosti (závod)</b> , příprava celodenního výletu	<b>Přednášky:</b> Vedení družstva, příprava celodenního výletu. <b>Bago</b>
Út	snídaně	<b>Celodenní výlet (90-100 km)</b> – směr Jindřichův Hradec nebo Landštejn, případně naučná stezka okolo Třeboně. 9:00 – 17: 00	-	<b>Celodenní výlet</b> – směr Jindřichův Hradec nebo Landštejn, případně naučná stezka okolo Třeboně.	<b>Přednášky:</b> Technika jízdy, technologie kola, orientační závod MTBO. <b>Fišerová</b>
St	snídaně	<b>Příprava MTBO závodu (kontroly) Hry v přírodě, softbal, plážový volejbal a podobně dle počasí</b>	12:00 oběd	<b>MTBO závod.</b> Informace k závodu (mapy, legendy, lístky na kontroly)	<b>Přednášky:</b> Pitný režim, bezpečnost při sportech. <b>Bahenský</b>
Čt	snídaně	<b>Celodenní výlet (90-100) km)</b> – Nové hrady – Kraví hora, Novohradské hory. 9:00 – 17: 00	-	<b>Celodenní výlet</b> – Nové hrady – Kraví hora, Novohradské hory. 9:00 – 17: 00	<b>Práce na prezentacích z výletu, Hry, táborák</b>
Pá	snídaně	<b>Teoretický test</b> , vyhlášení výsledků, předání pokojů		<b>Ukončení kurzu, zapsání zápočtů.</b> Odjezd	