

LETNÁČEK

SK RYCHLÉ ŠELMY

ČTVRTLETNÍK PRO AKTIVNÍ DĚTI 1/2024

Léto!

Sport!

Olympiáda!

Akce!

Dobroty!

Výlety!

VENKOVNÍ AKTIVITY

nápady na hry, výlety,
sportovní akce,
návod, jak se naučit plavat,
sportovní fráze v angličtině,
které se vám budou hodit
nejen na dovolené

NÁPADY NA DOMA

sportovní omalovánky, hádanky,
kvízy, recepty, cvičení, tvoření

- recept na ŠelmoLínu a kinetický písek
- tipy na večere, co zvládne nachystat každé dítě



ÚVOD

Dobrý den,

děkujeme, že jste si stáhli náš čtvrtletník Letňáček SK Rychlé Šelmy 2024. Doufáme, že nejen Vaše děti, ale i Vy si v něm najdete něco, co Vás bude bavit. Věkový limit zde totiž není nijak omezen. Zaměřili jsme se na olympiádu, venkovní letní aktivity, ale i činnosti na doma. Časopis si klidně nechejte jen v mobilu, vytiskněte celý, nebo jen části. Jak je libo.

Doufáme, že čtením a aktivitami si zkrátíte čas, než začnou naše kurzy.

Šelmy 2-7 let (pátky od 16:00, tělocvična ZŠ Trhové Sviny) od 13. 9. 2024.

Venkovní kurzy budou vypsány na konci srpna.

Do 23. srpna tak máte možnost se na ně přihlásit.

Sledujte naše stránky sk-rychle-selmy.estranky.cz, nebo Facebook a Instagram SK Rychlé Šelmy.

Přejeme krásné prožití letních dnů a těšíme se na Vás a Vaše děti na některých z našich lekcí!

za SK Rychlé Šelmy – Hana Klocová



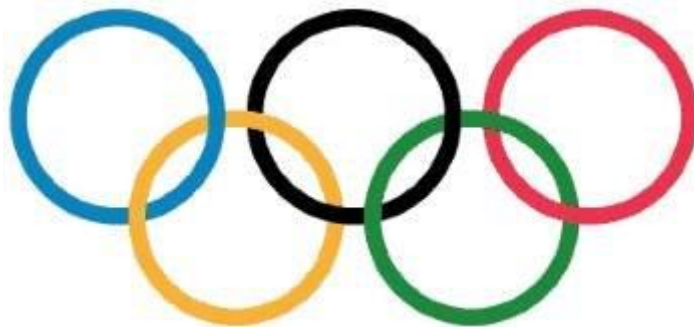
Obsah

1. Titulka
2. Úvod
3. Pár věcí, které jste nevěděli o olympijských hrách
4. Vymaluj si obrázky
5. Nejlepší atleti zvířecí říše
6. Kam na výlety v jižních Čechách
7. Vycvič si své jméno
8. Hádanky
9. Jak naučit dítě plavat
10. Kinetický písek
11. ŠelmoLína
12. Tipy na venkovní hry
13. Anglické fráze
14. Česká reprezentace olympijských her
15. Přehled, kdy můžete vidět české sportovce ve dnech olympiády
16. Najdi správné cestičky
17. Poznáš naše šelmy podle srsti?
18. Sportovní stezka
19. Najdeš sedm rozdílů?
20. Tipy na večere
21. Spoj obrázky
22. Tipy na akce v Trhových Svinech a (větším) okolí
23. Pro větší děti a dospělé, co se rádi bojí

Pár věcí, které jste nevěděli o olympijských hrách

(zkráceno – Kudy z nudy, Gulu)

Letní olympijské hry 2024, oficiálně Hry Xxxiii. olympiády (francouzsky Jeux de la Xxxiii^e Olympiade), se budou konat ve francouzské Paříži. Slavnostní zahájení proběhne 26. července 2024, zakončení se uskuteční 11. srpna 2024. Ale víte i tyto zajímavosti?



Moderní olympijské hry, čísla a letopočty

Je úplně jedno, jestli olympijské hry založili Herakles na památku vyčištění chlévů krále Augiáše, élidský král, který k tomu dostal pokyn z delfské věštírny, anebo někdo úplně jiný. Konaly se ve starověkém Řecku ve městě Olympii od roku 776 před naším letopočtem, a to pravidelně každé čtyři roky až do pátého století našeho letopočtu. Snahy o jejich obnovení se dají vystopovat už v časech renesance, ale nakonec k tomu došlo až v roce 1896.

První novodobé olympijské hry se nemohly konat jinde než v dávné kolébce civilizace, v řeckých Athénách. Antická tradice a řecké kořeny olympijských her ostatně připomíná každý zahajovací ceremoniál olympiády: jako první přichází výprava řeckých sportovců; až za ní se řadí další výpravy podle abecedního pořádku jazyka země, která hry pořádá.

Praha a olympijské hry: od snů k realitě

Víte, že se celkem třikrát mohla olympiáda konat v Praze? Poprvé se mohly olympijské hry v Československu konat za první republiky, podruhé v době Pražského jara a potřetí v roce 2016. Nejblíže k olympijskému snu byla Praha na konci 60. let minulého století a nezůstalo jen u snění: hmatatelným důkazem je hotel Olympik na Invalidovně, blízké sídliště mělo posloužit jako olympijská vesnice a olympijský stadion měl vzniknout na Manínách. Počítalo se také s využitím plaveckého stadionu v Podolí, zařazenému v roce 2020 mezi kulturní památky. Oblíbená plovárna vznikla na místě bývalé cementárny a oficiálně zahájila svůj provoz v roce 1965. Protože pro všechny sporty by Praha neměla kapacity ani vhodná sportoviště, kanoisté měli soutěžit na kanále v Račicích, jachtaři na Lipně a pro fotbalová utkání byla vybrána Ostrava.

Čáslavská, Zátopek & spol.

Na letní olympijské hry v Tokiu 1964 ráda vzpomínala hlavně gymnastka Věra Čáslavská, která tehdy vybojovala tři zlaté medaile v individuálních disciplínách a dopomohla družstvu ke stříbrné medaili. Československá výprava byla nakonec se čtrnácti medailemi devátou nejúspěšnější zemí her.

Během novodobých olympijských her získali českoslovenští sportovci na letních olympijských hrách celkem 143 medailí, a to hlavně v gymnastice, atletice a zápasení. Dalších 25 medailí vybojovali na zimních olympijských hrách, a to především ve skocích na lyžích a ledním hokeji. Připomeňme také úspěchy manželů Emila a Dany Zátopkových na LOH Helsinky 1952: Emil získal tři zlaté (běh na 5000 metrů, běh na 10 000 metrů a maraton), Dana pak zlato v hodů oštěpem.

Zlaté medaile jsou ve většině případů vyrobeny ze stříbra



Navzdory všeobecnému přesvědčení, že zlatá medaile se skládá z ryzího zlata, tomu tak od olympiády v roce 1912 není. Dnešní zlatá olympijská medaile je podvodník, vyrobený téměř výhradně ze stříbra s přibližně 6 gramy zlata, aby splňoval standard stanovený v olympijské chartě. Medaile na letní olympijské hry v Tokiu byly vyrobeny z 80 000 tun recyklované elektroniky. Zlatá medaile tokijských her váží asi 556 gramů, což znamená, že olympijská medaile vyrobená z čistého zlata by podle aktuálních tržních cen stála téměř 32 000 dolarů.

Sportovci na starověkých olympijských hrách soutěžili nahí

Ve skutečnosti slovo „tělocvična“ pochází z řeckého kořene „gymnos“, což znamená nahý. Doslovný překlad gymnázia je „škola pro nahé cvičení“.

Nejmladším olympionikem moderní doby je řecký gymnasta Dimitrios Loundras, který ve věku 10 let závodil na olympiádě v Aténách 1896

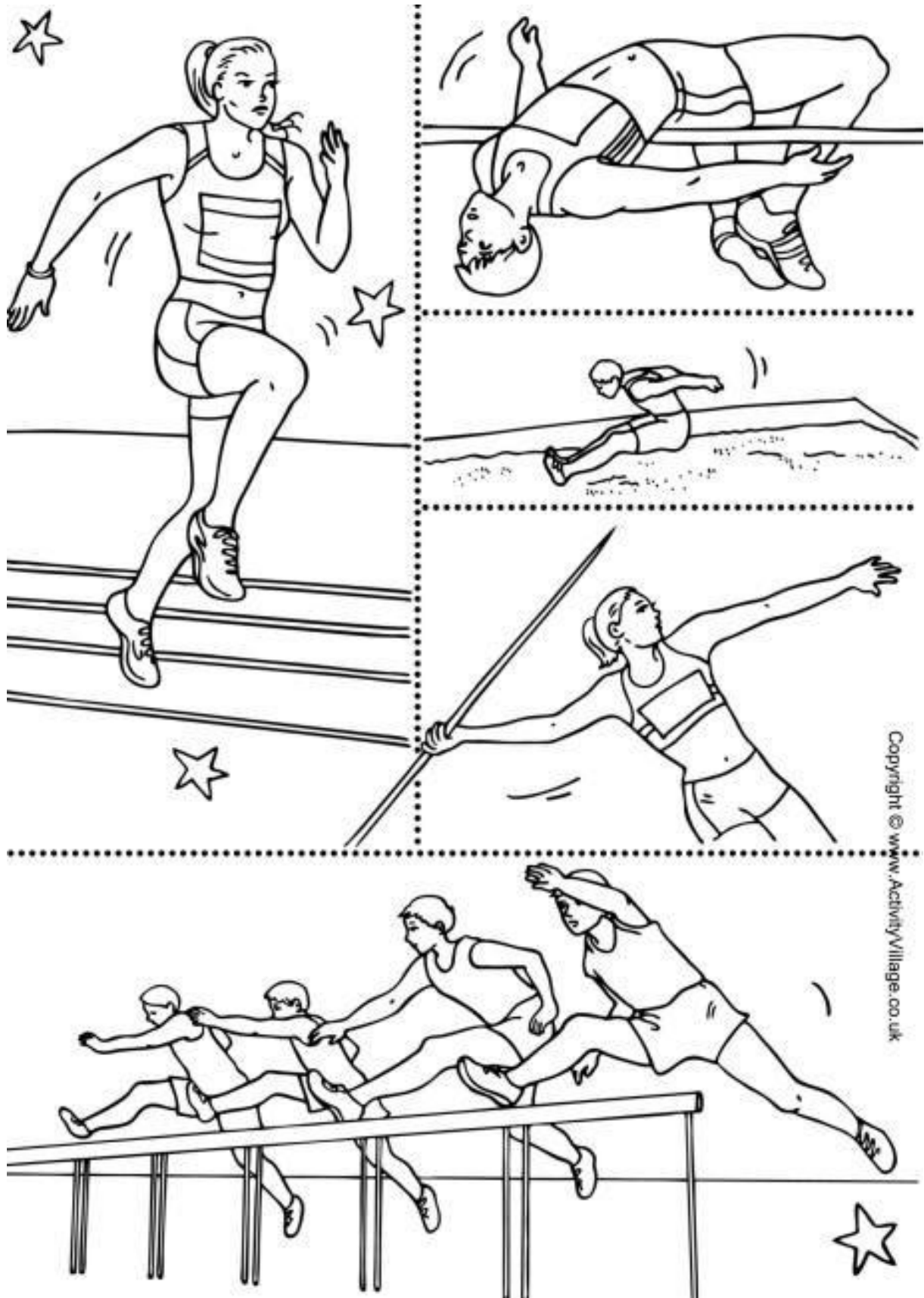
Další fakta o mladém olympionikovi: Ve věku 13 let je potápěč odrazového můstku Marjorie Gestring nejmladší zlatou medailistkou v historii, zatímco 14letý Kusuo Kitamura (plavání) je nejmladším mužským individuálním zlatým medailistou.

Zdroje:

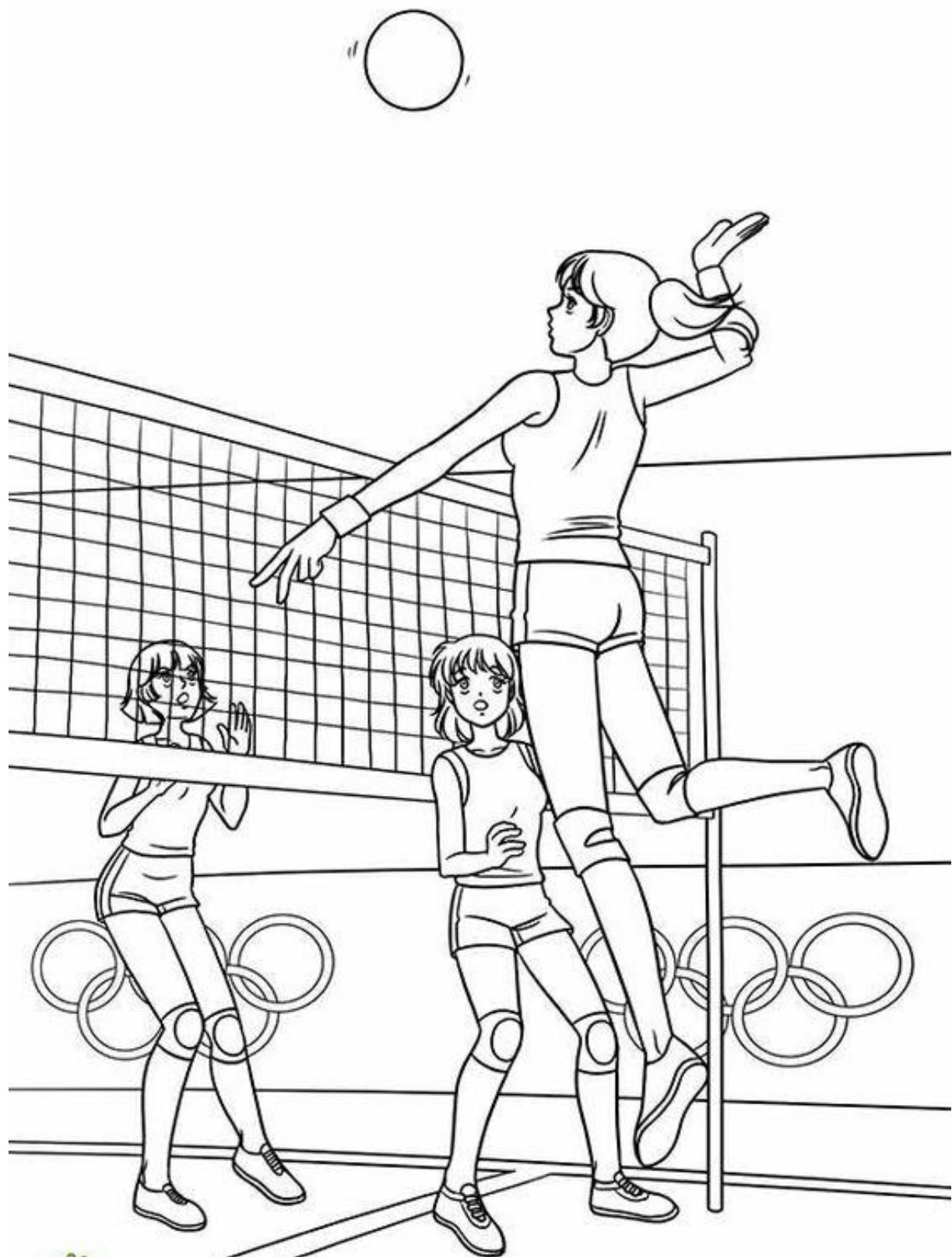
<https://www.kudyznudy.cz/aktuality/7-veci-ktere-nevite-o-olympijskych-hrach>

<https://gulu.cz/10-prekvapivych-faktu-o-olympijskych-hrach>

Vymaluj si olympijské obrázky:







Nejlepší atleti ze zvířecí říše

článek ze 100+1 zahraniční zajímavost, zkráceno

Jedním z nejdůležitějších sportovních odvětví je bezpochyby lehká atletika, která dává odpovědi na otázky týkající se hranic lidských možností. Ve všech jednotlivých disciplínách představují špičkové výkony mety pro běžného člověka nedosažitelné a beze zbytku obdivuhodné. Přesto najdeme v živočišné říši „borce“, kteří by lidské světové rekordmany strčili hravě do kapsy.

Sprinter s raketovým startem

Držitelem nepsaného titulu „nejrychlejší muž planety“ je v současnosti jamajský sprinter **Usain Bolt**, který v srpnu 2009 zaběhl stometrovou trať ve famózním čase 9,58 sekundy a dosáhl maximální rychlosti běhu 44,7 km/h.

Ani fenomenální Jamajčan by se ovšem nemohl měřit s rekordmanem zvířecí říše. **Nejrychlejším suchozemským obratlovcem na kratší vzdálenosti je africká kočkovitá šelma gepard, jenž dosahuje údajně rychlosti až kolem 115 km/h** (v zajištění se přesným měřením tak vysoké hodnoty nepotvrdily).



V roce 2012 absolvovala sprinterský test s taženou návnadou gepardí samice Sarah ze zoologické zahrady v Cincinnati – na stometrové trati jí byl naměřen čas 6,13 sekundy. To znamená, že by Bolta nechala za sebou o celých 36 metrů, tedy více než o třetinu délky celé trati.

Přehřátý kočičí běžec

Na trati 200 metrů drží světový rekord také Jamajčan Bolt s výkonem 19,19 vteřiny. Gepard by zřejmě dokázal proletět touto vzdáleností za pouhých osm až deset vteřin. Pod světovým rekordem na nejdelší sprinterské trati 400 metrů je čerstvě podepsán jihoafričan Wayde van Niekerk s časem 43,03 sekundy, gepard by však i zde byl nedostižným králem s 16–20 vteřinami.

Gepard ovšem udrží svoji maximální rychlost „jen“ do vzdálenosti asi 550 metrů. Pokud by byl nucen běžet například na pětikilometrové trati, současný držitel rekordu, Ugandčan Joshua Cheptegei (jeho rekord z roku 2020 má hodnotu 12:35,36 minuty) by jej při průměrné rychlosti kolem 24 km/h určitě porazil. **Při takovém tempu by se gepard sice příliš nenamohl, ale jeho organismus s vysokou klidovou teplotou 39 °C by se příliš rychle zahřál a po dosažení kritických 40,6 °C by se již musel zastavit a doslova vychladnout.** Jeho náskok by mu ale i tak umožnil porážet lidské atlety minimálně do vzdálenosti 800 metrů až jednoho kilometru.

Kopyta proti tretrám

Na středních tratích, jako je běh na 800 a 1 500 metrů, by tedy příroda musela do pomyslného závodu proti lidem postavit jiné atlety. **Jedním z nejlepších by byl nejspíš vidloroh americký (*Antilocapra americana*), který je schopný svoji maximální rychlost asi 90 km/h udržet na delší vzdálenost.** V roce 2012 zaběhl keňský vytrvalec **David Lekuta Rudisha** osmistovku za 1:40,91 minuty, ženský primát již od roku 1983 drží bývalá československá atletka **Jarmila Kratochvílová** časem 1:53,28 min. Vidloroh by však stejnou vzdálenost zvládl za zhruba 33 sekund.

Maraton pod dvě hodiny



Královskou vytrvaleckou tratí je maraton a vzdálenost 42,195 km zatím nejrychleji v historii zvládl Keňan Eliud Kipchoge časem 2:01:09 hodiny. Na takto dlouhé distanci se již rozdíl zmenšují a žádný ze suchozemských obratlovců by zřejmě nepřekonal maratonce o celou polovinu jako je tomu na kratších tratích. Přesto není pochyb, že například největší dnes žijící pták **pštros dvouprstý** (*Struthio camelus*) by vcelku snadno pokořil dvouhodinovou bariéru, jež je pro člověka zatím nedosažitelná.

Kočí dálka, klokaní trojskok

Světový rekord ve skoku dalekém drží již od roku 1991 Američan **Mike Powell** s 895 cm, mezi ženami pak **Galina Čistáková** se 752 cm. Oba výkony jsou však doslova krátké na schopnosti **severoamerické pumy** (*Puma concolor*). Při maximální rychlosti rozběhu a síle odrazu může tato nádherná šelma údajně doletět až do vzdálenosti kolem 12 metrů.

Také **levhart sněžný** (rovněž nazývaný *irbis horský*, *Uncia uncia*) je výborným skokanem, který podle ruských biologů dokáže přeskočit příkop o šířce neuvěřitelných 15 metrů. **Klokan rudý** zase dělá velmi rychlé skoky v krátkém sledu za sebou, ty nejdelší mohou měřit asi 12 metrů (neověřeným výkonem je 13,5 a 12,8 metru).

Let do nebes

Ve skoku vysokém obdivujeme atlety, kteří překonají laťku ve dvoumetrové výšce. Nejvýše se zatím dostal Kubánc **Javier Sotomayor**, když v roce 1993 překonal celých 245 cm (ženským maximem je pak 209 cm Bulharky **Stefky Kostadinovové**). Ani ve výšce by však člověk nehrál prim. Je známo, že také psi a koně dosahují v této oblasti pozoruhodných výkonů. U psů má být rekordem 173 cm chrtí fenky Cindy, u koně neoficiálně dokonce 252 cm.

Skutečným přeborníkem by však i zde byla nejspíše puma, která dokáže ze země vyskočit nejméně čtyři metry vysoko, neobvyklým zdokumentovaným rekordem je dokonce hodnota 5,4 metru. Podobného výkonu je možná schopen také klokan, nebylo to však dosud experimentálně prokázáno.

Konečný verdikt

Na první pohled se může zdát, že lidská výkonnost je zvířecími atlety zdrcujícím způsobem pokořena. A to jsme se taktně vyhnuli ještě markantnějším rozdílům plaveckých schopností člověka oproti rybám či vodním savcům. Přesto nevyznívá situace zdaleka tak nepříznivě.

Zdroj: <https://www.stoplusjednicka.cz/mimoradne-vykony-svetove-fauny-kdo-jsou-nejlepsi-atleti-zvireci-rise>

Kam na výlety v jižních Čechách?

*Než začneme s ostatními tipy, schválně, máte splněné Trhosvinensko a okolí? Přímo v Trhových Svinech vede několik naučných stezek, můžeme navštívit Buškův hamr, Trocnov, hrad Nové Hradky, Terčino údolí s vodopádem, ZOO Dvorec, nedaleký Safari Resort Hluboká u Borovan, borůvkové Borovany a mnoho dalšího!
Teď se ale vydáme trochu dál.*

Stezka korunami stromů

Stezka v Lipně nad Vltavou je první stezkou tohoto druhu v Čechách, je dlouhá 675 metrů a je zakončena 40 metrů vysokou vyhlídkovou věží, pohledy z ní jsou dechberoucí. Při výstupu na stezku je umístěno dětem k využití 11 adrenalinových zastávek a několik naučných didaktických stanic. Za zmínku také stojí nejdelší suchý tobogán v ČR, kterým se můžete svézt cestou dolů, měří 52 metrů. Ke stezce se lze kromě pěšího stoupání po turistické trase či cyklotrase dopravit také lanovkou, cestou dolů si lze sestup zpestřit jízdou na terénní koloběžce, kterou si nahoře půjčíte a dole vrátíte.

Bobová dráha Slideland



Ve stejném městě můžete nalézt propletenec horské a korytové bobové dráhy. Původní kilometrová korytová dráha je vhodnější pro ty, co mají rádi rychlou jízdu. Novější horská bobová dráha je díky bezpečnostním pásům vhodná i pro rodiny s dětmi. Rychlost si u obou drah regulujete sami pomocí brzd. Na začátek bobové dráhy se dostanete pomocí vleku.

Zoologická zahrada v Táboře

V současné době si zde můžete prohlédnout přes 300 zvířat, přičemž více než třetina z nich patří mezi chráněné druhy u nás i ve světě. Největší zoologická zahrada v jižních Čechách se rozkládá na ploše téměř 10 hektarů. Zaměřuje se především na ochranu ohrožených druhů zvířat. Zoo je ideálním místem pro rodiny s dětmi. Nejvíce zde oceníte blízký kontakt se zvířaty, kontaktní zoo, ale i restauraci se skvělou kuchyní.



Zážitkový park Zeměráj nedaleko Orlíku nad Vltavou

Zeměráj tvoří především archeoskanzen raně středověké vesnice obklopené zahradami, poli a pastvinami, zvířaty, doplněný svatyní a pohřebištěm. Na místě se dále nachází simulované archeologické a paleontologické naleziště, dětská herní vesnička, rozsáhlé dřevěné bludiště, interaktivní krytá herna, lukostřelnice a množství přírodních hřišť různého zaměření. V areálu můžete spatřit na sto různých herních prvků, stolních her, hlavolamů, dobrodružných a zábavných úkolů pro všechny věkové kategorie.

Zrcadlový labyrint v Českém Krumlově

Děti, ale jistě i vás pobaví zrcadlový labyrint, kde se ztratíte v cestičkách zrcadel. Tato unikátní zrcadlová síň obsahuje 90 zrcadel, na níž navazuje menší nezvyklé křišťálové bludiště složené z čirých skel. Zrcadlová síň vytváří efekt nekonečných chodeb a optických klamů. Procházející tak nepozná, která cesta je skutečná a která je jen odraz v některém ze zrcadel. Můžete zde nalézt oblíbená prohnutá zrcadla, která různě deformují postavu. Přijďte se podívat do zrcadlového bludiště jež patří mezi největší v Evropě.

Zoopark Na Hrádečku

Zoopark v Jindřichově Hradci je spíše menší, ale vzhledem k zastoupení zvířat dostačující. Najdete zde lvi, hyeny, pumy, rysy, vlci, či surikaty několik druhů ar a další zajímavá zvířata. Za prohlídku stojí i terárium s plazy a obojživelníky. Pořádají se zde komentované prohlídky s cca hodinovou délkou. Po areálu vás lákají lavičky k odpočinku i pozorování zvířat. Zdejší občerstvení má široký výběr, hned vedle je dětský koutek s hřištěm a prolézačkami. Děti si mohou zkusit podojit dřevěné kravičky, stát se rybářem a lovit na udici plastové rybičky.

Přírodovědné muzeum Semeneč



Je nevšední muzeum na okraji Týna nad Vltavou, malebného městečka uprostřed jižních Čech. Na ploše 4 hektarů naleznete velké množství unikátních přírodovědných sbírek, které se prolínají s herními a naučnými prvky, dobrodružnými úkoly a aktivitami pro děti, které vás zabaví na celé odpoledne. Místo je vhodné také pro školní výlet. Nabízí zde výukové i zážitkové programy jako skvělý doplněk výuky.

Volarské menhiry

Volarské menhiry stojí na pahorku U dvou líp nad Starým městem od dubna 2007 a jedná se o kruh tvořený 11 poměrně velkých kamenů. Menhiry opravdu pocházejí z předkřesťanské doby a jejich věk je odhadován na několik tisíc let. Původně stály na bezejmenné náhorní plošině v Krušných horách, kde tvořily zbytky rondelu o několika desítkách kamenů. Rondel definitivně zanikl při stavbě silnice procházející jeho středem. O jejich převoz do Volar se zasloužil geolog a chemik Ing. Pavel Polák. Nynější volarský rondel tvoří jedenáct kamenů a je koncipován zčásti jako svatyně a zčásti jako observatoř. Nejvyšší, vizírová stéla, stojí uprostřed. Ostatní jsou osazeny do dvou protínajících se pentagramů. Rozmístění kamenů v kruhu není ani pravidelné ani náhodné. Kameny jsou situovány dle postavení slunce o letním a zimním slunovratu a při keltském svátku Beltain.



Ďáblova prdel a Havlova hora



Pokud navštívíte toto místo s dětmi, počítejte s tím, že hned tak neodjedete. Auto zaparkujte na placeném parkovišti na pastvině vpravo za obcí Valtínov. Je zde platební automat. Vydejte se stoupáním po NS na Ďáblovu prdel. Po cca 600 m šlapání do kopce lesem (který ovšem v tuto dobu je pryč po kůrovcové kalamitě) dojdete pod impozantní rozhlednu na Havlově hoře (680 m n. m.). Vstup je zpoplatněný na 80 Kč. Vstupenky si zakoupíte v kamenném základu rozhledny (zde je i jedno ze dvou občerstvení). Na rozhlednu vstupujete turniketem a po vystoupení 180 schodů se ocitnete na plošině ve výšce 33,5 m (já tedy ne a můj šestiletý syn se vrátil z prvního patra). Děti se mohou vyřádit v lesoparku u Jakuba. Čeká je tu bludiště z přírodních materiálů, podzemní chodby s vězením, jeskyně, týpí, houpačky, pískoviště, hradby na přelézání či podlézání aj. Je zde i terénní dráha pro cyklisty. Poté se vydejte po značené stezce přes kaskádu upravených rybníčků se spoustou vodního hmyzu až k Ďáblově prdeli. Je to snad nejznámější zadek v širém okolí. Přírodně vytvarovaný šutr do ohromné zadnice. Čekajte tu ovšem značné množství zadkuchtivých návštěvníků, jako jste vy. Pokud chcete do přírody s plným komfortem (občerstvení, záchody aj.), ale jste i trochu romanticky založení, přijdete si na své.

Zámek d'Este a Zámecký farmapark

Kontaktní farmapark v Zámeckém parku u zámku d'Este pro děti i dospělé kousek od Třeboně. Mazlení a krmení zvířátek! Chlum u Třeboně 1, Chlum u Třeboně



Zdroje:

<https://www.rodinnevylety.cz/clanek/10-nezajimavejsich-tipu-na-vylet-jizni-cechy/>

<https://www.vyletnik.cz/clanky/lo/jihocesky-kraj/st/pro-deti/>

TĚLOCVIK S ABECEPOU

Dej si krátkou rozcvičku s abecedou. Vyhláskuj písmena ve svém jméně a postupně dělej cviky, které jsou u nich napsané. Pokud se ti to zdá málo, pokračuj příjmením. Nebo si spolu se sourozenci či kamarády hláskujte různá slova a cvičte spolu.

A

Couvej 20 kroků a potom doskákej zpět.

B

Kutálej balón pouze pomocí hlavy.

C

Vyskoč 10x na místě.

D

Dělej jako, že jezdíš na koni, a počítej přitom do 12.

E

Běž k nejbližším dveřím a zpět.

F

Kutálej balón levou rukou po svém těle zezdola nahoru a zpět.

G

10x poskoč po levé noze.

H

7x vyskoč jako žabák.

I

Zkus se dotknout oblaků a počítej přitom do 17.

J

Udělej 13 kroků stranou doprava a potom doskákej zpět.

K

Choď jako medvěd a počítej do 10.

L

Stůj na pravé noze jako plameňák a počítej do 13.

M

Pochoduj jako voják a počítej do 12.

N

Mávej rukama jako plák 22x.

O

Kutálej balón pravou rukou po svém těle ze shora dolů a zpět.

P

Otoč se na místě 4x na jednu stranu a 3x na druhou.

Q

Udělej 9 kroků stranou doleva a potom doskákej zpět.

R

Skákej po pravé noze, dokud nenapočítáš do 12.

S

Stůj na levé noze jako plameňák a počítej do 13.

T

Couvej 20 kroků a potom doskákej zpět.

U

Dělej jako, že rukama šlapeš na kole, a počítej do 18.

V

Skákej (jako) přes švihadlo a napočítej do 10.

W

Udělej 11 kroků dopředu a potom skákej zpět dozadu.

X

Udělej „Kolo, kolo mlýnské“.

Y

10x poskoč po pravé noze.

Z

14x se ohni a dotkni se prstů na nohou.

Hádky

Od tří let:

Co má rohy, bučí a dává nám mléko?
(kráva)

Co každé ráno odhání tmou?
(Slunce)

Dlouhý chobot, dlouhé uši, pohybuje se po buši.
(slon)

Bystré oko, jazyk mlsný, za myškou se tiše plazí.
(kočka)

Od čtyř let:

Po zemi se stále plazí, náladu si nepokazí.
(had)

V lesíku tiše sám si tu sedí, v hnědém klobouku do dálky hledí.
(houba)

Víš koho je zvláštní um, táhnout sebou celý dům?
(šnek)

Který pták má na ocase oči?
(páv)

Od pěti let:

Má rezavý kožíšek, ráda šplhá do výšek. Chcete se s ní kamarádit? Tak jí hodte oříšek.
(veverka)

Má sto jehliček, ale žádnou nit. Dupe, dupe po lese, ale neumí nic šít.
(ježek)

Patří ti to od narození, ale tvoji přátelé to používají víc než ty. Co je to?
(tvoje jméno)

Kdo bez štětce a bez barev obarví nám pestře les?
(podzim)

Od šesti let:

Přišel k nám bílý kůň, zalehl nám celý dvůr.
(sníh)

Mám listy, ale nejsem strom, ani květina. Co jsem?
(kniha)



Jak naučit své dítě plavat bez plaveckých pomůcek?

Víte, co je nejdůležitější, aby se vaše dítě naučilo plavat? Není to žádná věda. Základem je pozitivní vztah k vodě. Ten se formuje už od útlého věku. Možná mnozí z vás navštěvovali plavání s miminky.

Pokud ale začínáte úplně od nuly, není to žádná katastrofa, děti všechno rychle doženou.



Naše tipy:

1) Soutěž ve foukání do vody

Správné dýchání je alfou a omegou plavání. Naučte vaše dítě „mističku“. Pro začátek si stoupněte do vody a zkuste soutěžit, kdo foukne do vody hlubší mističku. Hlava není potopená.

2) Seznámeno? Tak jdeme na bubliny.

Foukání nad hladinou máme za sebou, tak to zkusíme pod vodou. Opět s potápění m seznámíme ve stoje. Dítě se potápí pomalu nejdřív pusou, pak až po nos. Do vody jdeme s nádechem pusou a ve vodě vyfukujeme nosem. Ať to pořádně bublá!

3) Seznámení s vodou v poloze ležmo

Vezměte vaše dítě a položte ho na hladinu obličejem nahoru, lehce ho přidržujte a nabádejte, aby leželo v klidu. Naučí se tak důvěřovat vodě, která nadnáší.

4) Kopy kop

První seznámení máme za sebou a zkusíme si zakopat. Dítě se přidrží kraje, hlavou směrem do vody a natáhne se do vody. Dopomáháme lehkým přidržením břicha, aby se „nezlomilo“. Nejjednodušší je začít kopat jako při kraulu, pro zajímavost pak můžete přidat žabičku jako při prsou. V druhé fázi si dítě odtáhněte od kraje a držte ho natažené za ruce, opět musí kopat nohami, tělo a ruce natažené na hladině.

5) Splývání obličejem dolů

Ze zkušeností nejtěžší návyk a to nejen pro děti. Netlačte na dítě, opakujte mu kroky, které už zvládlo. Nejvíce uklidňující faktor pro vaše dítě jste vy, držte ho za ruce a zklidněte jej, pak zkuste hluboký nádech pusou, ponořit hlavu a prudký výdech nosem. Jakmile překonáte strach, máte vyhráno.

6) Pod hladinou

Nejlépe se plave pod hladinou. Už máme vše natrénováno, takže jdeme zkusit tempa pod hladinou. Nezapomenout na body, které jsme se už naučili.

7) A nad hladinu

Jakmile dítě pochopí princip plavání pod hladinou, jdeme trénovat tempa nad hladinu. Dostali jste se až sem? Gratuluju, teď byste měli mít doma plaváčka. A nezapomeňte, vše je jen o tréninku a sebevědomí!

Náš tip: Pořídte svému dítěti plavecké brýle. Vyzkoušejte je už v obchodě. Jak pro děti, tak dospělé platí to, že správná velikost plaveckých brýlí se pozná tak, že brýle po „cucnutí“ drží na obličejí i bez upevnění gumičkou.

Kouzelný písek, který krásně drží pohromadě

Domácí kinetický písek, z věcí, co máme doma.

8 hrnků hladké mouky

1 hrnek kukuřičného škrobu

1 hrnek oleje (např. slunečnicový)

Pár kapek éterického oleje dle preference

Potravinářské barvivo

Vše pořádně propracujeme a můžeme si hrát. Uchovááme v uzavřené nádobě.

Náš tip: Kinetický písek dejte dětem na velký plech s vyššími okraji.



Měkká modelína, co se dobře tvaruje a stojí pár korun

ŠelmoLína

300 ml vody

150g hladké mouky

75g soli

2 lžíce octa

1 lžíce oleje

potravinářské barvivo dle výběru

vonná esence

teflonový hrnec/pánev

Do teflonového hrnce (jinak se bude hmota připalovat) dejte všechny suroviny a zamíchejte. Hmota bude nejdřív tekutá, ale po chvíli zhoustne. Následně z ní vznikne koule, kterou vařte co nejdéle, mouka se musí propařit.

Nechte vychladnout a můžete tvořit.

Uchovávejte v lednici v uzavřené nádobě/sáčku, kde vydrží cca 3 týdny.



Tipy na venkovní hry, co zvládnete nejen ve skupině, ale i s jedináčkem

Země je láva

Můžeme hrát jak při běhání, tak při procházce. Jakmile se řekne „země je láva“, musí dítě rychle skočit na nějaký vyvýšený předmět (např. kámen, větev, lavičku...)

Čáp ztratil čepičku

Oblíbená hra při výletech. „Čáp ztratil čepičku, měla barvu, barvičku... modrou/zelenou/...“ Dítě musí rychle najít předmět v okolí určené barvy a dotknout se ho prstem.

Na zvířátka

Co si takhle zakouzlit? „Kouzlím, kouzlím, ať tu nejsou žádné děti, ale ať jsou tu hned samé žabičky/koníci/mravenci/kočky/... „ jakékoliv zvíře vás napadne a v to se musí dítě proměnit a napodobit chůzi a zvuky.

Simon říká/máma říká

Chodíme střídavě bokem vlevo a vpravo a u toho hrajeme nachytávku „Simon říká“ například - chytněte se za nos – pokud to říká Simon, musí to dítě udělat, pokud „máma říká“, nesmí se nachytat a udělat to. Pokud se nachytá, musí udělat dřep s výskokem.

Školka s míčem

Bez odrazů o zem či zeď

- 5× vyhodit do výšky a chytit míč
- 4× vyhodit míč, tlesknout a míč chytit
- 3× míč vyhodit, udělat rukama mlýnek a míč chytit
- 2× míč vyhodit jednou rukou, chytit oběma
- 1× míč vyhodit i chytit jednou rukou

Házení o podlahu i zeď

- 10× hod' obouruč míč na stěnu a odražený chyt', aniž by dopadl na zem
- 9× hod' na zeď, nech jednou odrazit i od podlahy a chyt'
- 8× hod' na zeď, tleskni před tělem a míč chyt'
- 7× hod' na zeď, tleskni za i před tělem a míč před dopadem chyt'
- 6× hod' na zeď pravou rukou a pravou ho i zachyt'
- 5× totéž levou
- 4× hod' o zem pod pravou nohou a obouručně chyt'
- 3× totéž pod levou nohou
- 2× hod' o zeď otočen zády, otočit ke stěně a chytit
- 1× hod' o zeď, otočit se o 360 stupňů a chytit před dopadem

Poznávkačka

Dítěti zakryjeme oči třeba šátkem a dáváme mu do nastavených dlaní různé přírodní předměty (šiška, kamínek...), dítě musí uhodnout, co drží.

Domeček pro skřítky

A u přírodnin zůstaneme i tady. Uděláme si výlet do lesa a z materiálu, který najdeme, postavíme domeček dle vlastní fantazie. Lesní skřítky nám budou vděční.



Anglické fráze, které se budou hodit na dovolené – pro akční děti

Ahoj!

Hi!

Jak se jmenuješ?

What's your name?

Jmenuji se...

I'm

Zahraješ si se mnou fotbal?

Will you play football with me?

Kde je hřiště pro děti?

Where is the children's playground?

Mám žízeň.

I'm thirsty.

Dáš si se mnou pití?

Will you have a drink with me?

Jsi vítěz!

You are a winner!

Hurá!

Hurrah!

Dáš si se mnou bonbony?

Will you have a candies with me?

Půjdeš se mnou stavět hrad z písku?

Will you go build a sandcastle with me?

Pojďme si koupit zmrzku!

Let's buy ice cream!

Jsi fajn!

You are fine!

A nakonec univerzální telefonní číslo v Evropě,
kdyby se cokoliv stalo = tísňová linka

112



Olympijské hry v Paříži 2024

*Kdo nás reprezentuje? Mrkni se na pár sportovců, kteří budou bojovat o medaili!
Namátkou jsme vybrali:*

Lukáš Krpálek

Judo

Jiří Prskavec

Vodní slalom

Jiří Lipták

Sportovní střelba

Veronika Blažíčková

Sportovní střelba

Zosia Burska

Jachting

Lucie Hlaváčková

Moderní pětiboj

Tereza Hrochová

Atletika

Petra Kuříková

Triatlon

Petra Štolbová

Taekwondo

Miroslav Knedla

Plavání

Ondřej Král

Badminton

Tomáš Staněk

Atletika

... a mnoho dalších!



Na další straně uvidíte program, kdy našim můžete fandit!

Marie Horáčková	Lukostřelba	soutěž jednotlivců (Rozřazovací kolo)	25.07.2024	09:30
Lukáš Rohan	Vodní slalom	C1 závod (Kvalifikace)	27.07.2024	
Miroslav Trunda	Všestrannost	soutěž jednotlivců (1. část - drezúra)	27.07.2024	09:30
Barbora Seemanová	Plavání	400 m volný způsob (Rozplavba)	27.07.2024	11:00
Barbora Seemanová	Plavání	100 m motýlek (Rozplavba)	27.07.2024	11:00
Tým (muži)	Badminton	čtyřhra (1. hrací den)	27.07.2024	11:00
Tereza Švábíková	Badminton	dvouhra (1. hrací den)	27.07.2024	11:00
Jan Louda	Badminton	dvouhra (1. hrací den)	27.07.2024	11:00
Tým (ženy)	Veslování	dvojskif (2x) (Rozjíždka)	27.07.2024	12:00
Antonie Galušková	Vodní slalom	K1 závod (Kvalifikace)	27.07.2024	15:00
Kateřina Švíková	Jachting	RS:X - Windsurfer (1. závodní den)	28.07.2024	

Tým (ženy) 49er FX - Skiff (1. závodní den) 28.07.2024

[Jachting](#)

Tým (ženy) dvojka bez kormidelníka (2-
) (Rozjížd'ka) 28.07.2024 09:00

[Veslování](#)

Tým (muži) dvojskif lehkých vah
(2x) (Rozjížd'ka) 28.07.2024 09:00

[Veslování](#)

[Soňa Artamonova](#) víceboj
jednotlivkyň (Kvalifikace) 28.07.2024 09:30

[Sportovní
gymnastika](#)

[Miroslav Knedla](#) 100 m znak (Rozplavba) 28.07.2024 11:00

[Plavání](#)

[Barbora Seemanová](#) 200 m volný způsob (Rozplavba) 28.07.2024 11:00

[Plavání](#)

Tým (muži) čtyřhra (2. hrací den) 28.07.2024 11:00

[Badminton](#)

[Tereza Švábíková](#) dvouhra (2. hrací den) 28.07.2024 11:00

[Badminton](#)

[Jan Louda](#) dvouhra (2. hrací den) 28.07.2024 11:00

[Badminton](#)

[Miroslav Trunda](#) soutěž jednotlivců (2. část -
terénní jízda) 28.07.2024 13:00

[Všestrannost](#)

[Kateřina Švíková](#) RS:X - Windsurfer (2. závodní
den) 29.07.2024

[Jachting](#)

Tým (ženy) 49er FX - Skiff (2. závodní den) 29.07.2024

[Jachting](#)

[Alexander
Choupenitch](#)

fleret (1. kolo)

29.07.2024 09:30

[Šerm](#)

Tým (muži)

čtyřhra (3. hrací den)

29.07.2024 11:00

[Badminton](#)

[Tereza Švábíková](#)

dvouhra (3. hrací den)

29.07.2024 11:00

[Badminton](#)

[Jan Louda](#)

dvouhra (3. hrací den)

29.07.2024 11:00

[Badminton](#)

[Miroslav Trunda](#)

soutěž jednotlivců (3. část -
skoky)

29.07.2024 11:00

[Všestrannost](#)

[Kateřina Švíková](#)

RS:X - Windsurfer (3. závodní
den)

30.07.2024

[Jachting](#)

Tým (ženy)

49er FX - Skiff (3. závodní den) 30.07.2024

[Jachting](#)

Tým (muži)

čtyřhra (4. hrací den)

30.07.2024 11:00

[Badminton](#)

[Tereza Švábíková](#)

dvouhra (4. hrací den)

30.07.2024 11:00

[Badminton](#)

[Jan Louda](#)

dvouhra (4. hrací den)

30.07.2024 11:00

[Badminton](#)

Marie Horáčková	Lukostřelba	soutěž jednotlivců (Vyřazovací část)	30.07.2024	12:26
Gabriela Satková	Vodní slalom	C1 závod (Kvalifikace)	30.07.2024	15:00
Jiří Prskavec	Vodní slalom	K1 závod (Kvalifikace)	30.07.2024	15:30
Kateřina Švíková	Jachting	RS:X - Windsurfer (4. závodní den)	31.07.2024	
Tým (ženy)	Jachting	49er FX - Skiff (4. závodní den)	31.07.2024	
Tým (muži)	Badminton	čtyřhra (5. hrací den)	31.07.2024	11:00
Tereza Švábíková	Badminton	dvouhra (5. hrací den)	31.07.2024	11:00
Jan Louda	Badminton	dvouhra (5. hrací den)	31.07.2024	11:00
Kateřina Švíková	Jachting	RS:X - Windsurfer (5. závodní den)	01.08.2024	
Tomáš Staněk	Atletika	vrh koulí (Kvalifikace)	02.08.2024	17:40
Lada Vondrová	Atletika	400 m (Rozběh)	05.08.2024	10:00

Tým (muži)	Rychlostní kanoistika	K2 500 m (Rozjíždka)	06.08.2024	09:30
Tým (muži)	Rychlostní kanoistika	C2 500 m (Rozjíždka)	06.08.2024	09:30
Jakub Vadlejch	Atletika	hod oštěpem (Kvalifikace)	06.08.2024	10:00
Artur Omarov	Zápas	řecko-římský styl 97 kg (Osmifinále)	06.08.2024	11:30
Josef Dostál	Rychlostní kanoistika	K1 1000 m (Rozjíždka)	07.08.2024	09:30
Anežka Paloudová	Rychlostní kanoistika	K1 500 m (Rozjíždka)	07.08.2024	09:30
Martin Straka	Dálkové plavání	10 km (Závod)	09.08.2024	07:30
Petra Štolbová	Taekwondo	+67 kg (Osmifinále)	10.08.2024	09:10
Tým (muži)	Dráhová cyklistika	madison (Finále)	10.08.2024	17:59
Tereza Hrochová	Atletika	maraton (Závod)	11.08.2024	08:00

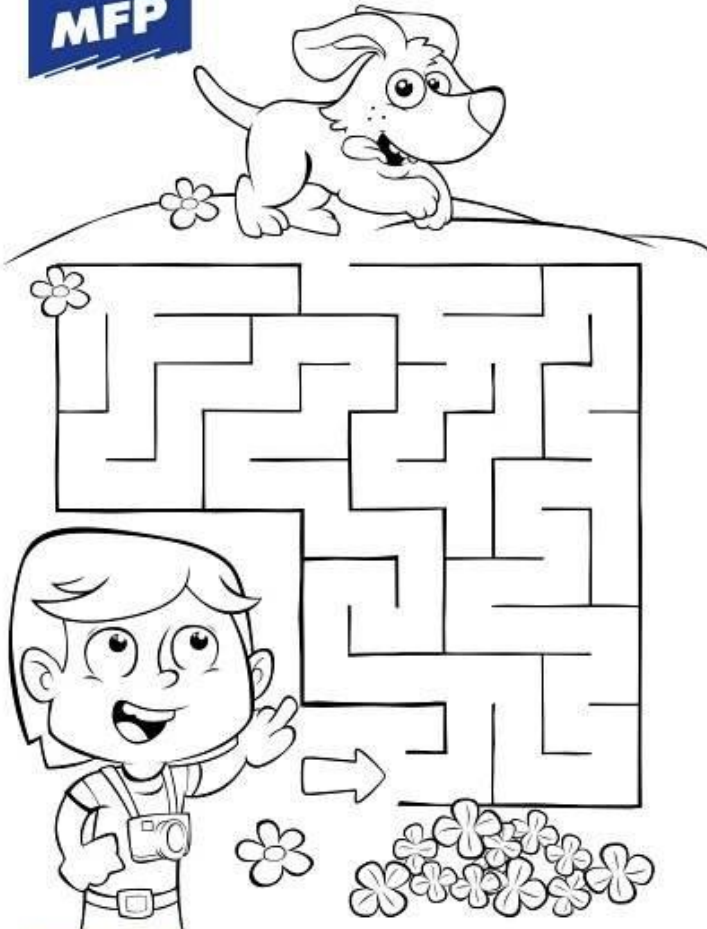
[Moira Stewartová](#)

[Atletika](#)

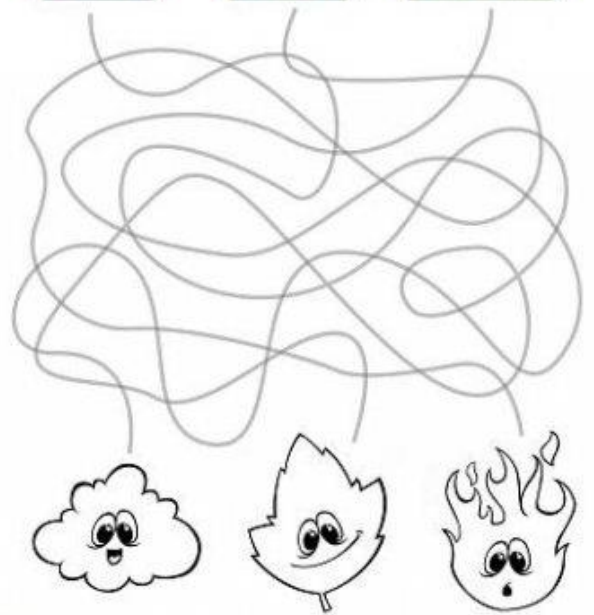
maraton (Závod)

11.08.2024 08:00

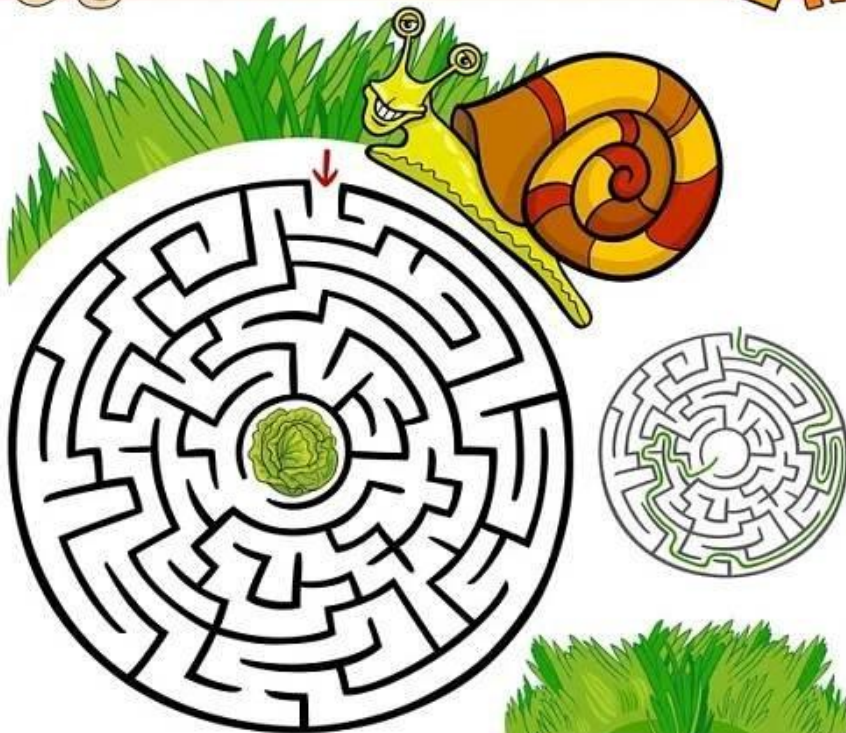
Najdi správné cestičky



www.mfp.cz
www.blog.mfp.cz



www.mfp.cz
www.blog.mfp.cz



Poznáš naše ŠELMY podle srsti?

1.

- a) Lasice kolčava
- b) Vydra
- c) Tchoř



2.

- a) Tchoř
- b) Jezevec
- c) Vlk



3.

- a) Kočka divoká
- b) Tchoř
- c) Jezevec



- 4 .
a) Medvěd
b) Lasice kolčava
c) Liška



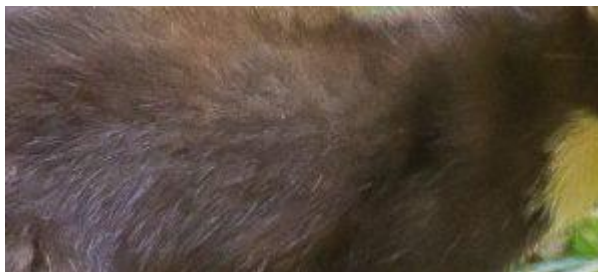
- 5 .
a) Vydra
b) Medvěd
c) Kuna



- 6 .
a) Tchoř
b) Rys
c) Kočka divoká

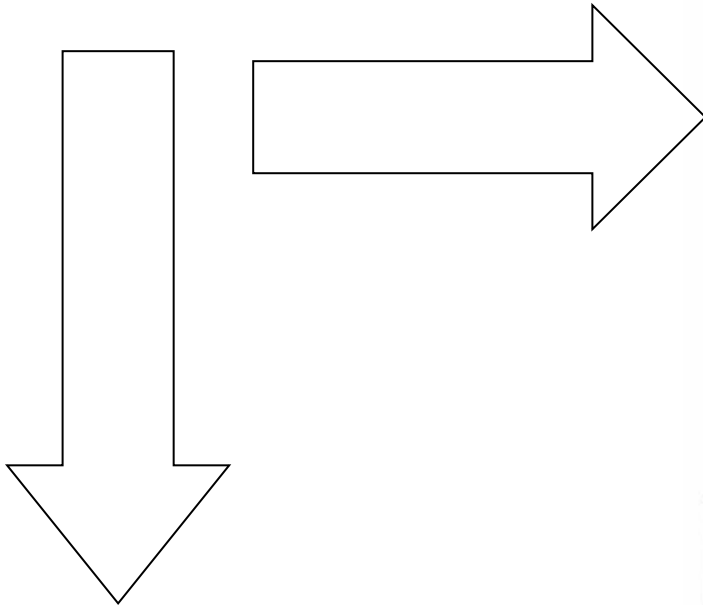


- 7 .
a) Kuna
b) Lasice kolčava
c) Vydra



Výsledky: 1c, 2b, 3a, 4c, 5a, 6b, 7a

Vyzkoušej si akční sportovní „stezku“, splníš všechna stanoviště?



Konnichiwa! Vítám tě v Japonsku. Jmenuji se Yui a věnuji se judu, což je tradiční japonský bojový sport. Tvým úkolem bude zvládnout kotrmelec, což je jedna z nejdůležitějších technik v judu.



Hello! Vítám tě v USA. Jmenuji se Emily a věnuji se roztleskávání, což je typický sport pro americké střední školy. Tvým úkolem bude zvládnout hvězdu, což je jedna z nejoblíbenějších roztleskávačských pozic.



Namaste! Vítám tě v Indii. Jmenuji se Arjun a věnuji se józe, což je tradiční indická technika pro uvolnění těla a mysli. Tvým úkolem bude zvládnout pozici "kobra", což je jedna z nejoblíbenějších jógových pozic. Stačí se položit na břicho a zvednout horní část těla, jako bys byl had.



Stanoviště 4

Olá! Vítám tě v Brazílii. Jmenuji se Pedro a věnuji se fotbalu, což je nejoblíbenější sport v Brazílii. Tvým úkolem bude proběhnout slalom s fotbalovým míčem.



Stanoviště 5

Bonjour! Vítám tě ve Francii. Jmenuji se Pierre a věnuji se basketbalu, což je jeden z nejoblíbenějších sportů ve Francii. Tvým úkolem bude driblovat s basketbalovým míčem vymezenou trasou a vstřelit koš.



Stanoviště 6

G'day mate! Vítám tě v Austrálii. Jmenuji se Jack a věnuji se tenisu, což je populární sport po celém světě. Tvým úkolem bude přejít vymezenou trasu s tenisovou raketou a míčkem na ní.



Stanoviště 7

Hello! Vítám tě v Kanadě. Jmenuji se Tom a věnuji se hokeji, což je nejoblíbenější sport v Kanadě. Tvým úkolem bude dát gól do branky.





Jambo! Vítám tě v Keni. Jmenuji se David a věnuji se běhu, což je velmi populární sport v této zemi. Tvým úkolem bude zvládnout běh na vymezené trati. Musíš se snažit co nejrychleji doběhnout do cíle.



Hallo! Vítám tě v Německu. Jmenuji se Franz a věnuji se atletice, konkrétně skoku do dálky. Tvým úkolem bude zvládnout skok do dálky a doskočit co nejdál.



Hola! Vítám tě ve Španělsku. Jmenuji se Carmen a věnuji se tanci. Tvým úkolem bude zatančit libovolný tanec a ukázat své taneční schopnosti.



DIPLOM

za absolvování sportovní
stezky



Procvič si mozek!

Najdeš 7 rozdílů?



Qizy.cz

Tipy na večere a chuťovky, co zvládne připravit (s malou pomocí) i vaše dítě

Tortilla se šunkou a sýrem

Budeme potřebovat:

Tortilly
Krémový sýr typu Lučina
Kuřecí šunka
Rajčata
Listový salát (nebo ledový, rukola...)
Hořčično-medový dresink



Postup:

Tortillu namažeme krémovým sýrem, poklademe šunkou, nakrájenými rajčaty a salátem. Lehce zakápneme dresinkem a zabalíme.

Mrkvové muffiny

Budeme potřebovat:

240 g nastrouhané mrkve (cca 3 větší mrkve)
240 g hladké mouky
100 g rozemletých ovesných vloček
4 vejce
4 lžíce medu
140 ml oleje
200 ml mléka
4 lžičky kypřicího prášku do pečiva
3 lžičky mleté skořice



Postup:

Do větší mísy nastrouháme mrkev na jemno, přidáme mouku, vločky, kypřicí prášek, med, vejce, skořici a olej a nakonec mléko. Vše důkladně promícháme. Vyhřejeme si troubu na 175°C. Jakmile je trouba vyhřátá, těsto nalijeme do formiček na muffiny cca do poloviny a dáme do trouby. Muffiny pečeme 20-25 minut. Do muffinů je možné přidat rozinky, čokoládu, oříšky – prostě co máte rádi.

Křupavé cuketové placky

Budeme potřebovat:

1 velká cuketa (nebo 2 menší)
80 g nastrouhané nivy
2 žloutky
2 lžíce hladké mouky
1 lžíce strouhanky
3 stroužky česneku
kelímeček zakysané smetany
olej
sůl
pepř
čerstvá pažitka



Postup:

Cuketu si oloupeme a zbavíme semínek. Poté si ji nastrouháme na hrubém struhadle a osolíme. Necháme chvíli odpočívat, aby stačila pustit vodu, kterou poté řádně vymačkáme. K cuketě, z níž jsme vymačkali všechnu přebytečnou vodu, přidáme prolisovaný česnek, podle své chuti ještě trošku soli a špetku mletého pepře, hladkou mouku, strouhanku a strouhanou nivu. Oddělíme si dva žloutky a přidáme je k vytvořené směsi, poté vše řádně promícháme. Vzniknout by nám mělo husté těsto, pokud si nejste jeho konzistencí jistí, představte si bramborákové těsto. Na cuketové placky by mělo být o něco hustší. Pokud se vám ale jeví až příliš husté, je možné jej rozředit troškou mléka. Z hotového těsta tvoříme za pomoci lžíce placky. Ty je možné smažit na pánvi na rozpáleném oleji. Pokud si chcete připravit zdravější variantu, je možné je péct cuketové placky v troubě na plechu vyloženém pečicím papírem. V troubě je můžete péct na 180 stupňů přibližně 15 minut (záleží na velikosti a výšce placek, které připravíte) Než se placky dopečou nebo dosmaží, připravíme si k nim dip. Zakysanou smetanu smícháme s nadrobno nasekanou pažitkou, řádně promícháme a dochutíme solí. Kdo má rád štiplavou chuť, může přidat ještě prolisovaný česnek, popřípadě nasekanou jarní cibulku.

Těstovinový salát

Co budeme potřebovat:

300 g těstovin
1/3 čínské zeli
3 barevné papriky
vajíčko natvrdo
200 g kvalitní šunky
Jarní cibulka
lžička olivového oleje
2 rajčata
1/3 salátové okurky
100 g tvrdého sýra
2 lžíce majonézy
černý pepř
sůl



Postup:

Těstoviny uvaříme ve slané vodě. Uvařené těstoviny scedíme a necháme vychladnout. Vychladlé těstoviny smícháme s na kostičky nakrájeným sýrem, šunkou, uvařeným vejcem, cibulkou a veškerou zeleninou. Podle chuti salát osolíme, opepříme, přidáme trochu majonézy a zakápneme olejem. Hotový těstovinový salát dáme vychladit do ledničky. Těstovinový salát podáváme studený.

Jogurtové nanuky s lesním ovocem

Co budeme potřebovat:

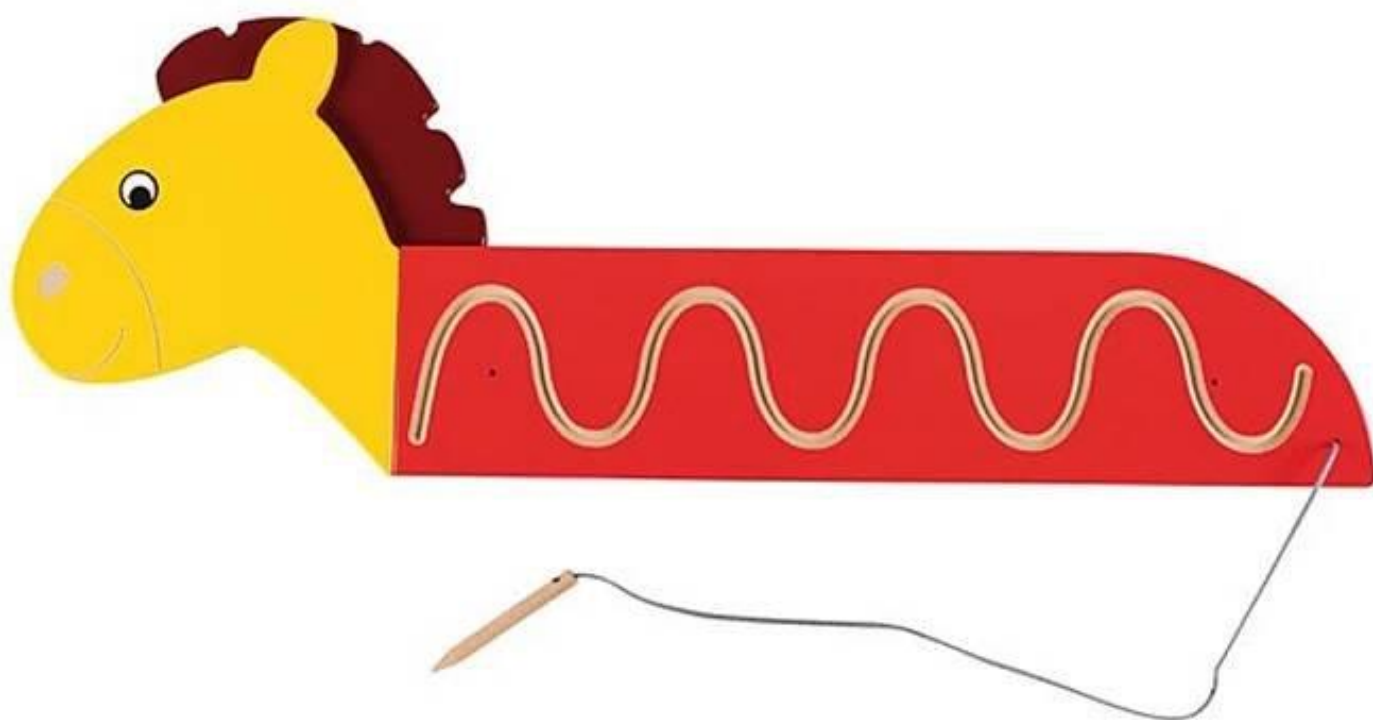
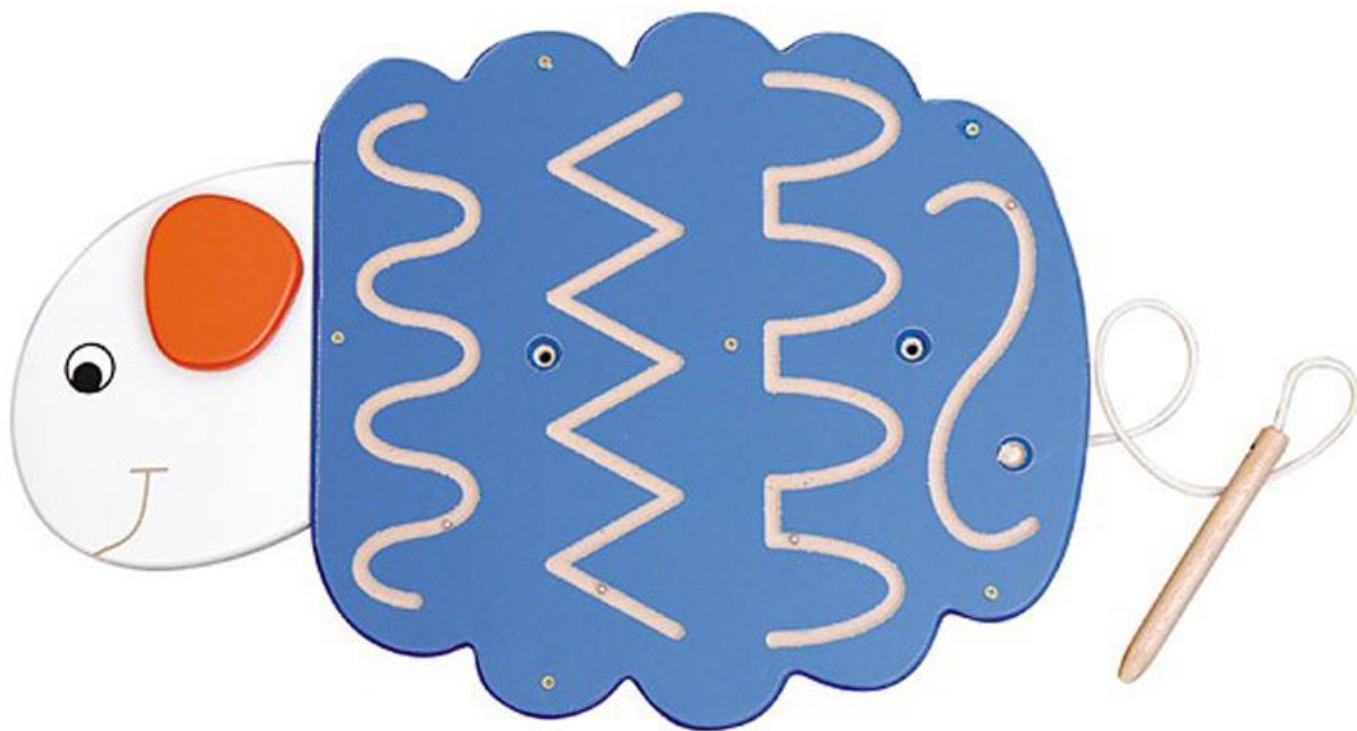
1 hrnek mraženého lesního ovoce
250 g řeckého jogurtu
3 lžíce cukru krupice
1 lžička citronové šťávy



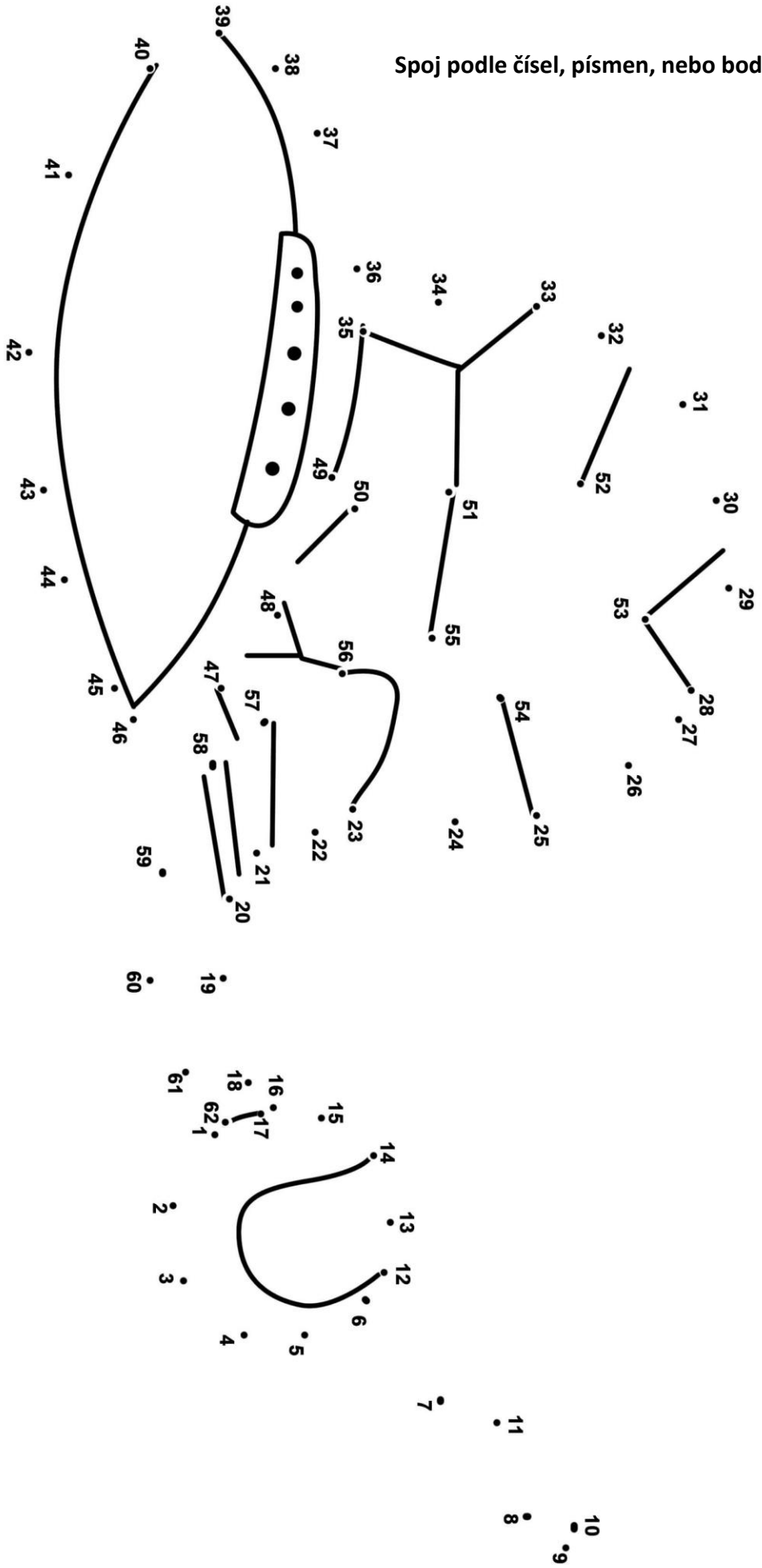
Postup:

Do jogurtu vmíchejte citronovou šťávu a polovinu cukru a chvíli počkejte, aby se cukr rozpustil. Lesní ovoce (můžete použít i mražené, které necháte povolit) rozmixujte se zbylým cukrem. Do tvořítek na nanuky dejte vždy lžici jogurtu, pak lžici ovoce a celý postup ještě jednou zopakujte. Lžičkou vrstvy trochu propojte a nechte v mrazáku několik hodin zatuhnout.

Obkresli vlnky:



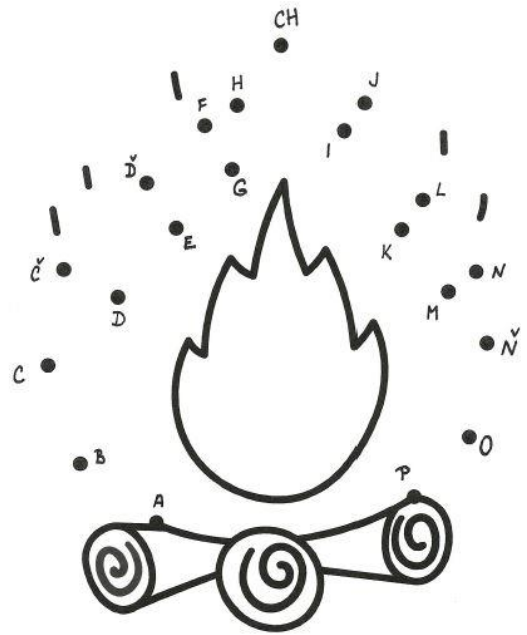
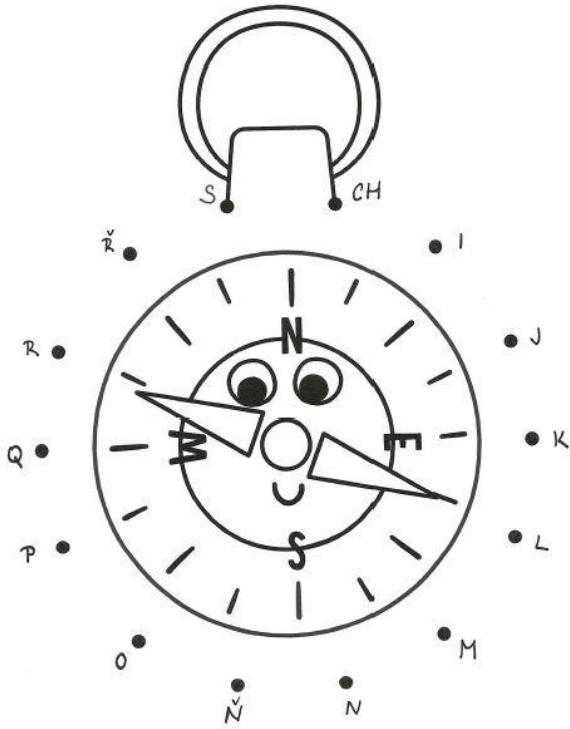
Spoj podle čísel, písmen, nebo bodů:



CH - S



A - P



6 6 6 6 6 6 6

7 7 7 7 7 7 7

8 8 8 8 8 8 8

9 9 9 9 9 9 9

10 10 10 10

Tipy na akce

- 21. 6. Káry ve velkém... na Velkém 16:00, Velký rybník, Trhové Sviny
- 22. 6. Oslavy 20 let MAS sdružení Růže 13:00, Velký rybník, Trhové Sviny
- 22. 6. Zoohrátky s Draky 10:30 ZOO Dvorec
- 22. 6. Dětský den na koupališti Kaplice 14:00
- 24. 6. ŠelmyNaBoso 9:30 Velký rybník, Trhové Sviny (SK Rychlé Šelmy)
- 24. 6. Plyšáková ordinace 15:00, Trhové Sviny (RC Trhováček – na přihlášení)
- 27. 6. Hop do Dobrot 9:30 Velký rybník, Trhové Sviny (SK Rychlé Šelmy)
- 28. 6. Hra o pirátský poklad 16:00, tělocvična ZŠ Trhové Sviny (SK Rychlé Šelmy)
- 28. 6. Zakončení školního roku s indiány 12:00 Safari Resort Hluboká u Borovan
- 29. 6. Kinderland České Budějovice, Výstaviště
- 29. 6. 12:15 Dětské prohlídky s paní kněžnou na zámku Hluboká
- 29. 6. Tvrz Tichá žije středověkem 10:00
- 29.-30. 6. Výročí 150 let SDH Nové Hradky
- 4. 7. Summer X Fest tour – sportovní program, Sport areál Lipno
- 5. 7. Street food festival Vyšší Brod 11:00
- 6. 7. Slunce, seno slaví 40 let, Hoštice 10:00
- 13. 7. Den s Novou 9:30 Chlum u Třeboně
- 13. 7. JOJKO Festival České Budějovice 9:00, Sokolský ostrov
- 13. – 14. 7. Borůvkobraní Borovany
- 14. 7. BibiBum Třeboň, 15:30 Státní zámek Třeboň
- 19.-20. 7. XXVII. Historické slavnosti Jakuba Krčína v Třeboni
- 20. 7. Den integrovaného záchranného systému 2024, 9:00, Suchdol nad Lužnicí
- 20. 7. Letíme vám pro zdraví (makety letadel, průlety letadel), 10:00, Trhové Sviny – Třebíčko
- 13. 8. 2024 Hanin narozeninový spešl sport fest 9:30 Velký rybník, Trhové Sviny (SK Rychlé Šelmy)
- 14. 8. Vodní balónková bitva 15:30, Velký rybník, Trhové Sviny (SK Rychlé Šelmy)
- 16. – 25. 8. Lipno Sport Festival
- 17. 8. Letní Street Food Festival Třeboň 10:00, Masarykovo náměstí Třeboň
- 23.-25. 8. Kaplické slavnosti, Městský park Kaplice
- 23. – 25. 8. Festival Valdauf Trhové Sviny (sledujte stránky města Trhové Sviny)
- 24. 8. Lipenský půlmaraton 9:30 (dětské běhy na 400 a 800 m)
- 24. 8. Traktoriáda 11:00, Horní Planá

24. 8. Hradozámecká noc – Cesta staletími, 19:00, Státní hrad Nové Hrady
24. 8. Bitva o Slamburk 10:00 Klášter Borovany
- 30.-31. 8. Město lidem, lidé městu České Budějovice
31. 8. Skotačení s Trhováčkem (pro více info sledujte Rodinné centrum Trhováček)
31. 8. Les zvířátek v Českých Budějovicích 12:00, Branišovský les
6. – 7. 9. Trocnovské slavnosti, Trocnov
7. 9. Den s integrovaným záchranným systémem 10:00 Lipno nad Vltavou
14. 9. Festáček České Budějovice 9:00

Olympiáda

23. – 27. 6. Olympiáda dětí a mládeže Jihočeský kraj
26. 7. – 11. 8. Olympijský festival u jezera Most

***Pro další akce zveřejněné až po vydání Letňáčku sledujte
SK Rychlé Šelmy, Rodinné centrum Trhováček,
Centrum komunitních aktivit Trhové Sviny a Buškův hamr.***

OLYMPIÁDA DĚTÍ A MLÁDEŽE 2024



Jihočeský kraj

SLAVNOSTNÍ ZAHÁJENÍ

VLTAVA ZIJE OLYMPIÁDOU DĚTÍ A MLÁDEŽE

NEDĚLE
23. 6. 2024

ČESKÉ BUDĚJOVICE, NÁPLAVKA
U DLOUHÉHO MOSTU

17:30 WARM UP PARTY - přivítání sportovních výprav - DJ Jirka Vondra,
Michal Kavalčík a Roman Anděl

18:30 ZAHAJOVACÍ CEREMONIÁL 21. Olympiády dětí a mládeže 2024
- slavnostní nástup krajských výprav - zapálení olympijského ohně - vztyčení vlajky
- umělecká vystoupení

20:00 ADAM MIŠÍK koncert

21:15 JIHOČESKÁ FILHARMONIE koncert „Malý princ“, host JAN CINA

22:15 MULTIMEDIA SHOW „CIRCLES“ by *Strítecky* - výpravná show
velkolepá audiovizuální scéna - více jak 100 umělců a akrobatů - světová show
ZURCAROH - golden buzzer vítězové America's Got Talent - audiovizuální, světelná,
laserová, pyrotechnická, vodní a dronová show - Groove Army - Vertigo
- Flyboard - Pavel Šporcl - Tereza Mašková a další hosté - režie: STRITECKY,
produkce: ART4PROMOTION

Moderuje: **DANIEL STACH**

DOPROVODNÝ PROGRAM ODM 2024

ČEZ ENERGY FEST & MEDAILOVÝ CEREMONIÁL

PONDĚLÍ
24. 6. 2024

ČESKÉ BUDĚJOVICE, NÁPLAVKA
U DLOUHÉHO MOSTU

18:00 TEREZA MAŠKOVÁ
koncert

**19:00 MEDAILOVÝ
CEREMONIÁL ODM 2024**

20:30 BEN CRISTOVAO
koncert

Moderuje: **MILAN DŽUBA**

MEDAILOVÉ CEREMONIÁLY ODM 2024

VÝSTAVIŠTĚ ČESKÉ BUDĚJOVICE,
PŘED PAVILONEM Z

ÚTERÝ

25. 6. 2024 - 18:00

STŘEDA

26. 6. 2024 - 18:00

ČTVRTEK

27. 6. 2024 - 18:00

SLAVNOSTNÍ ZAKONČENÍ ODM 2024

ČTVRTEK

27. 6. 2024

VÝSTAVIŠTĚ ČESKÉ BUDĚJOVICE,
PŘED PAVILONEM Z

**18:00 MEDAILOVÝ
CEREMONIÁL**

**21:00 ZÁVĚREČNÝ
CEREMONIÁL
ODM 2024**

21:40 MARCELL koncert

**22:15 ZÁVĚREČNÁ
MULTIMEDIA SHOW**

22:30 ZAKONČENÍ

**VSTUP
ZDARMA**

PROGRAM PROBĚHNE I ZA DEŠTIVÉHO POČASÍ.
V případě deště si přineste pláštěnky, **NE deštníky**.
ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA.

Více na www.olympijskytym.cz/odm

PARTNEŘI AKCE

TOYOTA



BILLA

VINCI
CONSTRUCTION

čepjs

Kinder
Joy of moving

LESYČR

S jihočeskými cyklobusy DS CYKLOTRANS po jižních Čechách a Šumavě 2024

(převzato z cyklotras.cz)

V sobotu 18. května 2024 vyjely opět po roce na své pravidelné trasy jihočeské cyklobusy, díky kterým se cyklisté i pěší turisté bez aut a dlouhých přejezdů po silnicích dostanou do nejatraktivnějších míst Jihočeského kraje.

Od června na pěti, o hlavních prázdninách na sedmi speciálně vybraných autobusových linkách, nasadí jihočeský dopravce GW BUS a. s. autobusy s cyklovleky. Kvilda, Lipensko, Novohradské hory, Třeboňsko, Česká Kanada, Orlík to jsou jen některé z cílových zastávek CYKLOTRANSu.

Dopravní systém CYKLOTRANS patří mezi klíčové prvky turistické infrastruktury na jihu České republiky. Projekt spolehlivě funguje více než dvacet let a zvykly si na něj desítky tisíc cestujících, kteří přijíždějí na jih Čech za pěší i cykloturistikou.

Systém cyklobusů je v roce 2024 rozšířen o nové spoje z Volar do Kvildy a z Kvildy do Vyššího Brodu. Provoz na začátku sezóny je ovlivněn opravami silnic a plný provoz je předpokládán od zahájení prázdnin. Novým spojením se ráno dostanou turisté z Kvildy na Lipensko a odpoledne zpět. V systému jsou zahrnuté i linky ostatních smluvních dopravců Jihočeského kraje.

Síť těchto linek poskytuje svobodnou volbu cestování. Můžete se z konečné stanice vrátit domů po vlastní ose nebo relaxovat v nedotčené přírodě a využít večerních spojů. Nemusíte se vracet ke svému zaparkovanému autu a můžete tak strávit příjemné dny na kole.

Jízdné pro osoby se na výše uvedených linkách řídí běžným tarifem, tj. vzdáleností dle jízdního řádu mezi nástupní a výstupní zastávkou. Jízdní kolo je přepravováno za 25 Kč v jednom spoji či za 40 Kč na celý den bez ohledu na přepravovanou vzdálenost a počet využitých spojů. K přepravě jsou přijímána všechna jízdní kola, ze kterých musí být odstraněny před naložkou všechny odnímatelné součásti (brašny apod.). Elektrokola jsou přepravována, pouze pokud lze snadno demontovat baterii nebo pokud je její uložení vhodné pro přepravu na cyklovleku. Rezervace cesty předem není možná.



MODRÁ LINKA

180 (Třeboň) - 185 České Budějovice - Kvilda

Přepravu zajišťuje GW BUS a.s.

1	km		spoj č.		2
54 p	0	od	Třeboň, aut.nádr. stan.č.2	př	54 p
6:40	10	↓	Štěpánovice	↑	20:55
6:50	13	↓	Lišov,nám.	↑	20:41
6:55	13	↓	xLišov,Privorka *)	↑	20:36
6:57	25	př		od	20:33
7:14		---	České Budějovice, aut.nádr. stan.č.33	---	20:20
---		od		př	20:15
7:30		↓	xNěmčice	↑	19:48
7:50	45	↓	Netolice,nám. stan.č.4 /u muzea/	↑	19:39
8:00	53	↓	xNetolice,Kratochvíle	↑	19:34
8:05	56	↓	xVítějovice,rozc.1.0	↑	19:28
8:12	64	↓	Prachatice, aut.nádr. stan.č.9	↑	19:18
8:30	72	↓	Husinec, aut.st. stan.č.1 a 5	↑	19:05
8:40	79	↓	Šumavské Hoštice	↑	18:52
8:51	89	↓	Vimperk, aut.nádr. stan.č.6	↑	18:45
9:05	96	↓	xNové Hutě,Pláně	↑	18:25
9:21	110	↓	xHorská Kvilda, u Vydřího mostu	↑	18:17
9:31	117	↓	xHorská Kvilda, u prodejny	↑	18:16
9:32	118	↓	Horská Kvilda, u hotelu	↑	18:14
9:33	118	↓	xHorská Kvilda, u prodejny	↑	18:12
9:34	118	↓	Kvilda	od	18:05
9:45	124	př			

54

▲

Δ

x

p

*)

jede v sobotu, neděli a státní svátek od 18.5. do 13.10.2024

na spoj č.1 navazuje v zastávce Kvilda cyklobus linky IDPK 979 do Srní, Železné Rudy

spoj č.2 vyčká v zastávce Kvilda cyklobus linky IDPK 980 z Bučiny - nejvýše 10 minut

zastávka na znamení, nebo požádání

spoj je v úseku Třeboň - České Budějovice veden po lince 180

v zastávce Lišov,Privorka se kola neodstavují

ŠEDÁ LINKA

184 České Budějovice - Prachatice - Volary - Kvilda

Přepravu zajišťuje GW BUS a.s.

1	km		spoj č.		2
56	0	od	České Budějovice, aut.nádr. stan.č.33	př	56
7:10	20	↓	xNěmčice	↑	20:20
7:34	28	↓	Netolice,nám. stan.č.4 /u muzea/	↑	19:52
7:47	31	↓	xNetolice,Kratochvíle	↑	19:45
7:50	39	↓	Vítějovice,rozc.1.0	↑	19:40
7:56	47	↓	Prachatice, aut.nádr. stan.č.9	↑	19:33
8:10	53	↓	Prachatice,Libinské Sedlo	↑	19:25
8:19	53	př		od	19:12
8:33	66	---	Volary, aut.nádr.	---	19:00
---		od		př	18:54
8:40		↓	Volary,Soumarský Most rozc.0.5	↑	18:49
8:47	70	↓	Lenora	↑	18:45
	74	↓	Lenora, žel.st.	↑	18:41
9:00	74	↓	Lenora,Zátoň	↑	18:38
9:03	76	↓	Horní Vltavice	↑	18:35
9:10	80	↓	xHorní Vltavice,Polka,u mostu	↑	18:25
9:18	85	↓	xBorová Lada,Zahrádky	↑	18:20
9:25	89	↓	Borová Lada	↑	18:16
9:31	92	↓	xBorová Lada,Svinná Lada	↑	18:13
9:33	93	↓	xKvilda,Františkov	↑	18:09
9:38	96	↓	Kvilda	od	18:05
9:45	100	př			

56

Δ

Δ

▲

x

jede v pracovní dny od 1.7. do 30.8.2024

spoj č.1 v zastávce Lenora,žel.st. vyčká příjezdu vlaku ze Strakonice - nejvýše 10 minut

spoj č.2 v zastávce Kvilda vyčká příjezdu cyklobusu linky IDPK 980 z Bučiny - nejvýše 10 minut

spoj č.1 v zastávce Kvilda navazuje na cyklobus linky IDPK 979 do Modravy, Prášíl, Srní, Železné Rudy

zastávka na znamení, nebo požádání

Jízdní řád platí po dobu uzavírky silnice z Horní Vltavice do Borové Lada od 17.5.2024 do 20.7.2024

ČERVENÁ LINKA											
183 České Budějovice - Český Krumlov - Volary - Kvilda											
Přepravu zajišťuje GW BUS a.s.											
1			spoj. č.					2			
54	701	55						54			
7:15	15:15	0	od	České Budějovice, aut.nádr. stan.č.33				př	21:00		
7:27	15:30	13		x Kamenný Újezd, Štílec					20:42		
7:35	15:37	20		Zlatá Koruna, Rájov					20:37		
7:46	15:47	25		Český Krumlov, Špičák					20:30		
7:51	15:53	30		Kájov, hl.sil.					20:21		
8:10	16:10	46		Černá v Pošumaví					20:09		
8:20	16:20	53		Horní Planá					20:00		
8:30	16:29	60		x Želnavá					19:48		
8:40	16:37	64		Nová Pec, žel.st.					19:43		
8:45	16:42	68		x Želnavá					19:37		
9:02	16:57		př	Volary, aut.nádr.				od	19:25		
---	---	81	--					--	---		
9:07	17:00		od	Volary, Soumarský Most rozc.0.5				př	19:20		
9:13	17:07	85		Lenora					19:15		
	17:11	89		Lenora, žel.st.					19:12		
9:19	17:14	89		Lenora, Zatoň					19:08		
9:25	17:18	91		Horní Vltavice					19:04		
9:30	17:25	95		x Kubova Huť					19:00		
9:35	17:30	98		x Vimperk, sídliště					18:55		
9:52	17:46	109		x Nové Hutě					18:40		
10:09	18:02	120		Borová Lada					18:23		
10:17	18:10	128		x Borová Lada, Svinná Lada					18:15		
10:19	18:12	129		x Kvilda, Františkov					18:12		
10:22	18:15	132		Kvilda				od	18:09		
10:30	18:25	136	př					od	18:05		

54 jede v sobotu, neděli a státní svátek od 18.5. do 20.7.2024

55 jede v pátek od 17.5. do 28.6.2024

Δ spoj. č.2 v zastávce Kvilda vyčká příjezdu cyklobusu linky IDPK 980 z Bučiny - nejvýše 5 minut

▲ na spoj. č.1 navazuje v zastávce Nová Pec, žel.st. cyklobus linky 683 na Jelení Vrchy

Δ spoj. č.1 v zastávce České Budějovice, aut.nádr. vyčká příjezdu cyklobusu linky 180 z Třeboně - nejvýše 5 minut

x zastávka na znamení, nebo požádání

NOVOHRADSKÁ LINKA																
125 + 168 České Budějovice - Trhové Sviny - Nové Hrady - Hojná Voda																
Přepravu zajišťuje GW BUS a.s.																
105						spoj. č.				146						
55	133	197	125	131	km					56	178	148	194	166		
7:45	12:05	13:45	...	15:50	0	od	České Budějovice, aut.nádr. stan.č.33				př	11:50	13:45	14:45	17:25	18:25
8:00	12:20	13:50	...	16:10	0	od	České Budějovice, aut. nádr.				př					
8:11	12:31	14:00	...	16:21	6		Nedabyle					11:34		14:29	17:12	18:10
8:13	12:33	14:02	...	16:23	8		Nová Ves					11:32	13:30	14:27	17:10	18:08
8:17	12:37	14:06	...	16:27	12		Strážkovice					11:28	13:26	14:23	17:06	18:03
8:19	12:39		...	16:29	14		x Trhové Sviny, rozc. Ostrolovský Újezd 1.6					11:26		14:20		18:01
8:25	12:47		...	16:37	19		Trhové Sviny, Otěvěk					11:19		14:14	16:59	17:54
8:32	12:52	14:20	...	16:42		př	Trhové Sviny, aut. nádr.				od	11:15	13:15	14:10	16:55	17:50
---	---	---	---	---	21	--					--	---	---	---	---	---
8:40	12:55	14:20	...	16:42		od					př	11:10	13:13	14:09	16:53	17:49
8:43	12:59	14:25	...	16:46	24		Trhové Sviny, Rejta					11:02	13:08	14:03	16:48	17:43
8:47	13:03	14:30	...	16:51	28		Žár					10:58	13:02	13:58	16:43	17:38
8:54	13:10	14:37	...	16:59	34		Nové Hrady, Údolí					10:50	12:54	13:50	16:35	17:30
<	<	<	15:20	<	29		Nové Hrady, žel. st.				od	<	<	<	<	<
9:05	13:20	14:45	15:30	17:05		př	Nové Hrady, aut. nádr.				od	10:45	12:50	13:45	16:31	17:25
---	---	---	---	---	36	--					--	---	---	---	---	---
9:05	...	15:00	15:30	...		od	Nové Hrady, žel. st.				př	10:42	12:48	...	16:28	...
<	...	15:10	<	...	43		Nové Hrady, Údolí					<	<	...	<	...
9:09	15:33	...	38		Horní Stropnice					10:38	12:43	...	16:23	...
9:17	15:41	...	43		Horní Stropnice					10:30	12:35	...	16:15	...
9:22	15:47	...	47		Horní Stropnice, Dobrá Voda					10:23	12:27	...	16:08	...
9:25	15:55	...	49	př	Horní Stropnice, Hojná Voda				od	10:20	12:25	...	16:05	...

55 jede v sobotu, neděli a státní svátek od 29.6. do 1.9.2024

56 jede v sobotu od 29.6. do 31.8.2024

57 jede v neděli od 30.6. do 1.9.2024 a jede také 5.7.2024

Nástup s jízdními koly v Českých Budějovicích pouze na stanovišti č. 33

ZELENÁ LINKA

180 České Budějovice - Třeboň - Jindřichův Hradec - Slavonice

Přpravu zajišťuje GW BUS a.s.

1		3		5		spoj. č.		4		6		2	
54	54	54	km						54	54			54
7:40	0	od		České Budějovice, aut. nádr. stan. č. 33		př			20:40
7:56	12	↓		xLišov, Přivorka *)		↑			20:22
7:58	12			Lišov, nám.					20:20
8:03	15			Štěpánovice					20:15
8:20	25			Třeboň, aut. nádr. stan. č. 2					20:05
8:27	31			xTřeboň, Stará Hlína					19:55
8:30	34			xNovosedly n. Než., Mláka, Velká					19:52
8:35	39			Stráž n. Než., nám.					19:47
8:43	45	↓		Lásenice					19:40
8:55		př				od			19:30
---	---	---	53	--		Jindřichův Hradec, mlékárna		--	---	---			---
8:55		od				př			19:30
9:00	57	↓		Horní Pěna		↑			19:21
9:07	62			Číměř					19:15
9:15	11:40	15:25	68			Nová Bystřice, aut. nádr.			11:05	15:05			19:08
9:19	11:44	15:29	70			xNová Bystřice, Osika			11:01	15:01			19:01
9:21	11:46	15:31	72			xNová Bystřice, Klášter I			10:59	14:59			18:59
9:31	11:55	15:40	79			Staré Město p. Land., Landštejn			10:50	14:50			18:50
9:37	12:01	15:46	82			Staré Město p. Land., nám.			10:45	14:45			18:45
9:47	12:10	15:55	90	↓		xSlavonice, žel. st.			10:36	14:36			18:36
9:50	12:15	16:00	90	př		Slavonice, aut. nádr. stan. č. 1-2		od	10:35	14:35			18:35

54 jede v sobotu, neděli a státní svátek od 18.5. do 13.10.2024

▲ na spoj č.1 navazuje v zastávce Třeboň, aut.nádr. cyklobus linky 380 do Chlumu u Třeboně a Staňkova

▲ na spoj č.6 navazuje v zastávce Nová Bystřice, aut.nádr. autobus linky VOR 744 do Litschau - více na www.vor.at

△ spoje č.2, 4 a 6 vyčkají v zastávce Slavonice, žel.st. příjezdu Sp vlaků "Renesance" nejvýše 5 minut - vlaková zastávka vzdálena cca 300 m

△ spoj č.3 vyčká v zastávce Nová Bystřice, aut.nádr. příjezdu autobusu linky VOR 744 do Litschau - více na www.vor.at

x zastávka na znamení, nebo požádání

*) v zastávce Lišov, Přivorka se kola neodstavují

ŽLUTÁ LINKA

187 České Budějovice - Týn n. Vlt. - Písek - Orlík n. Vlt.

Přpravu zajišťuje GW BUS a.s.

1		3		spoj. č.		4		2		
54	54	km					54	54		
8:05	...	0	od		České Budějovice, aut.nádr. stan.č.33		př	...	19:55	
8:20	...	12	↓		Hluboká nad Vltavou		↑	...	19:32	
8:28	...	21			xOlešník, Chlumeč			...	19:23	
8:33	...	24			Hluboká n.Vlt., Purkarec			...	19:19	
8:36	...	26			xHluboká n.Vlt., Jeznice			...	19:15	
8:41	...	30			xTemelín, Litoradlice			...	19:10	
8:45	...	34			xTemelín, Březí u Týna, JE			...	19:05	
8:52	...		př				od	...	19:00	
---	---	39	--		Týn n.Vlt., aut.nádr. stan.č.1-2		--	---	---	
8:57	...		od				př	...	18:55	
9:02	...	43	↓		Všemyslice, Neznašov		↑	...	18:48	
9:12	...	50			Albrechtice n.Vlt.			...	18:39	
9:17	...	54			Paseky			...	18:33	
9:20	...	57			Tálin			...	18:30	
<	14:10	68	↓		Písek, žel.st.			13:35	<	
9:35	<		př				od	<	18:20	
---	---	69	--		Písek, aut.nádr. stan.č.5		--	---	---	
9:40	<		od				př	<	18:15	
9:53	14:23	78	↓		Záhoří, Horní Záhoří, ObÚ		↑	13:20	18:00	
10:01	14:31	84			xOslov			13:12	17:52	
10:06	14:37	87			Zvíkovské Podhradí, rozc.			13:08	17:48	
10:11	14:42	92			xVarvažov			13:03	17:43	
10:16	14:47	96			xNevězice			12:58	17:38	
10:19	14:50	98			xProbušov			12:55	17:35	
10:22	14:53	100	↓		Orlík n.Vlt., nám.		od	12:52	17:32	
10:30	15:00	101	př		Orlík n.Vlt., zámek		od	12:50	17:30	

54 jede v sobotu, neděli a státní svátek od 18.5. do 13.10.2024

▲ na spoj č.4 navazují v zastávce Písek, žel.st. vlaky do Prahy a Českých Budějovic

△ spoj č.3 vyčká v zastávce Písek, žel.st. příjezdu vlaku z Českých Budějovic

x zastávka na znamení, nebo požádání

Jízdní řád platí po dobu uzavírky silnice z Horní Vltavice do Borové Lada od 17.5.2024 do 20.7.2024

VLTAVSKÁ LINKA										
182 České Budějovice - Český Krumlov - Lipno n.Vlt. - Horní Planá - Volary - Kvilda										
Převahu zajišťuje GW BUS a.s.										
spoj. č.		km	701	711	1	3	5	7	705	715
			56	54	56	54	56	54	56	54
České Budějovice, aut.nádr.	od	0	8:00	8:00
xČeské Budějovice, U soudu	↓	2
xZlatá Koruna, Rájov		20	8:20	8:20
Český Krumlov, Špičák		25	8:30	8:30
Český Krumlov, aut.nádr.		<	<	<
xVětrní, závod		32	8:40	8:40
Rožmberk n.Vlt., nám.		50	9:05	9:05
Vyšší Brod, nám.	↓	60	9:17	9:17
Vyšší Brod, žel.st.	↕	60	9:20	9:20
	od	9:30	9:30	15:50	15:50
Loučovice	↓	65	9:36	9:36	15:56	15:56
Lipno n.Vlt., přístaviště	↕	70	9:43	9:43	16:01	16:01
	př	71	9:46	9:46	16:04	16:04
Lipno n.Vlt., lanovka	↕
	od	9:50	9:50	16:10	16:10
xLipno n.Vlt., Kobylnice, chaty	↓	72	9:52	9:52	16:13	16:13
Frymburk		78	10:00	10:00	16:20	16:20
Černá v Pošumaví		89	10:15	10:15	16:30	16:30
Horní Planá, žel.st. Černá v Pošumaví	↕	91	10:17	10:17	16:32	16:32
xHorní Planá, Hůrka na Šumavě		92	10:18	10:18	16:33	16:33
xHorní Planá, Karlovy Dvory		93	10:20	10:20	16:35	16:35
xHorní Planá, Jenišov, rozc.	↓	94	10:21	10:21	16:36	16:36
	př	96	10:25	10:25	16:40	16:40
Horní Planá	↕
	od	10:25	10:25	16:40	16:40
xŽelnavá	↓	103	10:35	10:35	16:50	16:50
Nová Pec, žel.st.	↕	107	10:45	10:45	17:00	17:00
xŽelnavá	↓	111	10:50	10:50	17:05	17:05
	př	124	11:03	11:03	17:18	17:18
Volary, aut.nádr.	↕
	od	...	7:15	7:15	11:08	11:08	15:40	15:40	17:25	17:25
Volary, Soumarský Most rozc.0.5	↓	128	7:22	7:22	11:15	11:15	15:45	15:45	17:30	17:30
Lenora		132					15:49	15:49	17:34	17:34
Lenora, žel.st.	↕	132	7:28	7:28	11:23	11:23	15:53	15:53	17:38	17:38
Lenora, Zátoň		134	7:31	7:31	11:26	11:26	15:56	15:56	17:41	17:41
Horní Vltavice		138	7:38	7:38	11:34	11:34	16:04	16:04	17:50	17:50
xKubova Huť		141	7:43	7:43	11:39	11:39	16:09	16:09	17:55	17:55
xVimperk, sídliště		152	8:00	8:00	11:56	11:56	16:26	16:26	18:12	18:12
xNové Hutě		163	8:17	8:17	12:13	12:13	16:42	16:42	18:29	18:29
Borová Lada		171	8:26	8:26	12:22	12:22	16:50	16:50	18:38	18:38
xBorová Lada, Svinná Lada	↓	172	8:28	8:28	12:24	12:24	16:52	16:52	18:40	18:40
xKvilda, Františkov	↕	175	8:31	8:31	12:26	12:26	16:54	16:54	18:42	18:42
Kvilda	př	179	8:40	8:40	12:34	12:34	17:02	17:02	18:50	18:50

▲ 54 jede v sobotu, neděli a státní svátek od 18.5. do 20.7.2024

▲ 56 jede v pracovní dny od 1.7. do 20.7.2024

▲ na spoje 5 a 7 navazuje v zastávce Kvilda cyklobus linky IDPK 980 do Horské Kvildy

▲ na spoje 701 a 711 navazuje v zastávce Kvilda spoj linky IDPK 980 do Bučiny

Δ spoje 1 a 3 vyčkají v zastávce Vyšší Brod, žel.st. příjezdu vlaku z Rybníku nejvýše 5 minut

Δ spoje 705 a 715 vyčkají v zastávce Vyšší Brod, žel.st. příjezdu vlaku z Rybníku nejvýše 5 minut

POZOR RUBRIKA PRO VĚTŠÍ DĚTI A DOSPĚLÉ

10 HOROROVÝCH příběhů o dvou větách, nejen k táboráku

Jestli něco patří do letních večerů, jsou to strašidelné historky.

1. "Bojíš se tmy?' To byla poslední věc, kterou jsem slyšel, než se za mnou rozbila žárovka."
2. „Když jsem vyrůstal s kočkami a psy, zvykl jsem si na zvuky škrábání na dveře, když jsem spal. Teď, když žiju sám, je to mnohem znepokojivější."
3. „Můj čtyřletý řekl, že si přeje, aby lidé nemuseli klepat. Řekl jsem mu o zvoncích a on mě požádal, abych mu jeden nainstaloval na okno."
4. „Myslel jsem, že moje kočka je fascinována mým obličejem. Pak mi došlo, že se vždy kouká na něco za mnou.“
5. „Není nic krásnějšího, než dětský smích. Pokud zrovna není jedna hodina ráno a nejste sami doma.“
6. „Ahoj, řekl usměvavý obličej v okně. Bydlím ve čtrnáctém patře.“
7. „Moje dcera mi řekla, že dnes přijde na návštěvu její imaginární kamarád. O chvíli později se venku rozsvítil detektor pohybu.“
8. „Slyšela jsem, jak moje máma volá, že večeře je na stole. V té chvíli mi od ní přišla sms, že se zdrží v práci.“
9. „Seděl jsem naproti oknu a sledoval svůj odraz, jak na mě mrká.“
10. „Pavel jel večer autem sněhovou vánicí po opuštěné lesní cestě. Na displeji mobilu se mu objevila z neznámého čísla fotka jeho samotného, pořízená právě teď ze zadního sedadla jeho auta."



Bonusová rubrika navíc aneb nakonec něco na zub

Naše Šelmy mají tři hlavní stanoviště. Multifunkční hřiště, tělocvičnu a na náhradní a bonusové lekce i areál Velkého rybníku v Trhových Svinech. A právě tam se od letošního jara nachází Bistro na Velkém.

Za naši rodinu zavládlo velké nadšení. Děti odložíme na pískoviště a můžeme sedět hned vedle nich jako lidi. Občas si totiž v restauracích nebo kavárnách přijdeme trochu vyčlenění z kolektivu jen proto, že máme s sebou děti. Tady je nám dobře.

Náš klub s Bistrem s radostí navázal spolupráci, a kdo si přišel pro přihlášku 15. června, jistě ocenil i to, že v okýnku dostal točenou zmrzlinu. Nás hlavně baví ale jídlo, které tam umí na výbornou. Od úterý do pátku si zde můžete dát polední menu (od 11 do 14 hodin) a nepřijdete zkrátka, ani když přijdete později, nabídka jídel je velká.



Každý si tam zkrátka najde svoje. Naše děti objevily nachos, já zase výborné točené limonády. Čtrnáctého června jsem děti vytáhla na burgery, které byly na speciálním poledním menu a ty nás všechny úplně uchvátily. Horko těžko jsme se valili domů. Příjemná obsluha a zajímavé akce „na Velkém“ jsou jedny z dalších bonusů, které oceňujeme. Za mě osobně – mám ráda dobré nápady, které se dělají srdcem a to tady rozhodně je!

Meníčka a akce najdete na stránkách na facebooku a instagramu: Bistro na Velkém

