

treninky ob - propozice

Tréninky orientačního běhu podzim 2025

PROPOZICE

Program se skládá z 9 mapových tréninků v průběhu podzimní sezóny a 2 zájezdů na závody, na kterých si běžci prakticky ověří nabyté znalosti.

Tréninky se budou konat v Poděbradech a v okolí (dle rozpisu níže) v otevřeném terénu i za zhoršeného (nikoliv nepříjemného) počasí. Pokud bude počasí nepříjemné (vytrvalý déšť nebo silný vítr), rodiče obdrží zprávu o zrušení tréninku (Messenger, WhatsApp, Facebook).

Cílem je osvojit si techniku orientace a schopnost samostatně se rozhodovat a nést odpovědnost a důsledky z vlastních rozhodnutí. Pokud možno v časové tísní.

Nabyté znalosti:

- orientace v mapě
- práce s buzolou
- zakreslení okolí a orientačních bodů
- fyzická průprava
- praxe rychlého pohybu ve ztíženém terénu

Harmonogram tréninků:

ÚTERÝ 18:00 h

BĚŽECKÝ trénink pro děti 12+ a dospělé (Kubovy sady [sraz](#))

ČTVRTEK 17:00 h

MAPOVÝ trénink (dle rozpisu)

mapové tréninky, zájezd a soustředění:

čt	4.9.	1. mapový trénink - Poděbrady
čt	11.9.	2. mapový trénink - Štítary - Ondra https://mapy.com/s/bekofolehu
12.-14.9.		Podzimní běžecké SOUSTŘEDĚNÍ Hamr na Jezeře, závod v OB v Jablonném v Podještědí
čt	18.9.	3. mapový trénink - Kolín/Borky - Katka
čt	25.9.	4. mapový trénink - Semín - Markéta https://maps.app.goo.gl/bRkHMKtquBaCALscA - ZRUŠEN pro nepřízeň počasí
čt	2.10.	5. mapový trénink - Sadská - Iva
čt	9.10.	6. mapový trénink - Kolín/Bor - Katka
so	11.10.	ZÁJEZD AUTOBUSEM - krátká trať Kežlicce https://oris.orientacnisporty.cz/Zavod?id=9044
čt	16.10.	7. mapový trénink - Bor - Eliška
čt	23.10.	8. mapový trénink - Nymburk - Lukáš
st	29.10.	NÁHRADA za 4. mapový trénink - Semín - Markéta (možnost individuálně od 25. do 30.10.)
čt	30.10.	mapový trénink se nekoná, volitelný běžecký trénink
so	1.11.	ZÁJEZD AUTOBUSEM - krátká trať u Hořic https://oris.orientacnisporty.cz/Zavod?id=8838
čt	6.11.	9. mapový trénink - Poděbrady nočák - Iva

Pro osoby 16+ doporučujeme také účast na trénincích v Praze na o-lize <https://o-liga.cz/>.

Další závody: viz e-přihlášky ob.behejpodebrady.cz

Organizační informace:

- Mapové tréninky probíhají od 17:00 h do 18:30 h na prostranství nedaleko vodojemu (Kostelní Předměstí) nebo v okolí Poděbrad (případně v jiné lokalitě dle rozpisu).
- Případnou neúčast na mapovém tréninku omlouvejte předem zprávou trenérům a uveďte důvod (WhatsApp, Messenger, SMS).
- Nachlazené či jinak nemocné děti na trénink neposílejte.
- Výbava pro tréninky: plastová láhev s pitím, sportovní obuv s hrubým vzorem podrážky, dlouhé kalhoty nebo kraťasy a podkolenky, tričko, mikina; v zimě bunda, čepice nebo čelenka a tenké rukavice. Dále: buzola, SI čip, hodinky, tužka/fix, od října čelovka. Na zájezdy a vzdálené tréninky doporučujeme navíc: suché oblečení a boty na převlečení (tričko, ponožky).
- Peníze, šperky a jiné cennosti je lepší nechat doma, nemůžeme za ně ručit.
- K tréninkům se mohou připojit i nadšení rodiče.
- Účastníme se závodů, které lze vyhledat v našem informačním systému na <http://ob.behejpodebrady.cz>.
- Dodržujeme platná hygienická nařízení.

Trenéři:

Mgr. Martina Nováková

trenérská kvalifikace orientačního běhu T3
15 let aktivní závodní činnost v orientačním běhu
tel.: +420 605 532 955
email: martinalibus@seznam.cz

Ing. Kateřina Hejtmánková

7 let praxe vedení dětí na letních táborech
30 let aktivní závodní činnost v orientačním běhu

Ing. Jakub Lounek

trenérská kvalifikace orientačního běhu T3

Mgr. Iva Nedomová

trenérská kvalifikace orientačního běhu T3
tel.: +420 732 720 018

Eliška Nováková

trenérská kvalifikace orientačního běhu T3

Kroužek se otevírá pro děti a mládež ve věku 8 – 18 let a dospělé. Do programu je zařazen jeden celodenní zájezd na závod v orientačním běhu, kde si svěřenci vyzkouší nabyté znalosti v praxi. Účast rodičů se doporučuje, ale není podmínkou (pomoc s organizací, dopravou, doprovod nejmenších dětí, možnost vyzkoušet si trénink). Na prvních závodech nejprve děti ozkouší trať s fáborky nebo nějakou lehčí trať v neznámém prostoru. Později (na dalších závodech) mohou být podle uvážení trenérů na základě svých výsledků a schopností vysláni na trať dětské kategorie již bez fáborků.

Cena:	členové klubu	členský příspěvek
děti a mládež do 18 let včetně	1000,-	100,- (do 18 let)
dospělí (19+)	1000,-	200,- (od 19 let)

Každé další dítě do 18 let má (sourozeneckou) slevu na tréninkový program 200,- Kč.

V ceně je doprava a startovné na jeden zájezd na závod v orientačním běhu a 9 lekcí mapových tréninků včetně map a přípravy tréninkového prostoru, běžeckých tréninků a pronájem tělocvičny. Platby bezhotovostně pomocí QR kódu. Při platbě je nutné změnit ve zprávě pro příjemce jméno a příjmení. Na první trénink je pro nováčky podmínkou účast zákonného zástupce k vyřízení formalit. Bližší informace obdrží již přihlášení účastníci a jejich rodiče prostřednictvím WhatsAppu, Messengeru.

Pořadatel: Běhej Poděbrady, z.s.

email: klub@behejpodebrady.cz
telefon: +420 777 676 149
web: www.behejpodebrady.cz



<http://facebook.com/behejpodebrady>



<http://twitter.com/behejpodebrady>



<http://instagram.com/behejpodebrady>