

Středeční tréninky ve školním roce 2025/26



Ve středečním kroužku orientačního běhu vítáme všechny děti od 1. třídy do 15 let, ale pokud chtějí pokračovat i po dosažení věku 16 let, tak samozřejmě mohou. Kroužek bývá hodně obsazený, může se i stát, že lze přijmout jen dítě určité věkové kategorie, protože je místo jen v některé věkové skupině.

Jediným kritériem je zájem dítěte na kroužek Orientačního běhu chodit a **ochota dodržovat domluvená bezpečnostní pravidla**.

Děti jsou rozděleny do skupin zhruba podle věku, o jednotlivé skupiny se starají vedoucí a trenéři. Běháme za každého počasí venku, výjimkou je pouze nebezpečný vítr nebo bouřka. Mladší děti

běhají v doprovodu trenérů, starší začínají postupně běhat ve dvojicích a samy. Součástí tréninků je i mapová příprava přiměřená věku dětí.

Máme k dispozici učebnu a klubovnu, v zimních měsících je využíváme i pro teoretickou přípravu.

Kroužek orientačního běhu úzce spolupracuje s [Oddílem orientačního běhu Kotlářka](#), který pro děti, které mají zájem, pořádá víkendové akce a soustředění a umožňuje dětem účast na závodech. Se závody v orientačním běhu je to trochu jinak než u většiny sportů, mohou se jich zúčastnit i úplní začátečníci, takže se snažíme děti k účasti na víkendových závodech motivovat (a přimlouváme se u rodičů, aby děti na závody doprovodili – často tak začnou běhat i rodiče)

Další akce pro děti pořádá i DDM, v současné době se jedná o příměstský tábor a dnes už legendární (a proto bohužel často obsazený) výjezdní tábor Páprsob (Pár Prázdninových dní S Orientačním Během).

Ve středu působí v kroužku cca 10 trenérů a vedoucích, za všechny se na vás těší

Zuzka Prouzová a Přemek Novák



