



ZVOLE

Ahoj, vítěj v našem oddíle 😊

Zde najdeš několik základních důležitých informací, které budeme postupně doplňovat, proto prosím občasnou koukni na <https://www.obzvole.cz/odkazy/> sekce „Pro začínající závodníky“.

Pošli nám prosím svou e-mailovou adresu a telefonní kontakt na tebe a tvé rodiče na adresy: [mikulova.zuza@gmail.com](mailto:mikulova.zuza@gmail.com) a [tomas1hajek@gmail.com](mailto:tomas1hajek@gmail.com).

## A. Tréninky

### Pondělí 18:15 – 19:15

Běhání, hry, rozvoj obratnosti a kondice. Místo tréninku se mění – aktuální informace najdeš v naší WhatsApp skupině.

### Středa 17:00 – 18:30

Mapový trénink – sleduj sekci [Tréninky](#) na webu pro aktuální informace o místě konání.

## B. Závod

Závod je klíčovou součástí tréninku, které ti pomohou zlepšovat tvé orientační dovednosti.

V kalendáři akcí vyhledávej závody označené jako Oblastní žebříček (v oddílovém přihláškovém systému jsou označeny oranžově). Na tyto závody se přihlas a přijed' si zazávodit, něco se naučit a získat nové kamarády.

### Jak se přihlásit na první závody?

Přihlášení je potřeba řešit cca 10 dní před termínem závodu. Pokud jsi již odevzdal/a [Přihlášku](#) / [Přihlášku – dospělý](#) a máš zaplacené [Členské příspěvky](#), pak ti bylo přiděleno registrační číslo a přihlásíš se snadno přes [oddílový přihláškový systém](#). Pokud ještě ne, obrať se na Tomáše Hájka, na závody tě přihlásí.

Nemáš-li zatím vlastní čip nebo buzolu, domluv se předem s Tomášem na jejich zapůjčení.

Podrobné informace najdeš v dokumentu [Průvodce závodníka](#).

## C. Vybavení

Nutné jsou dobré **neklouzávé běžecké boty vhodné do lesa** a **zakryté celé nohy** (dlouhé tepláky a vyšší ponožky, nebo ke kratším kalhotám podkolenky).

Dále **čip SPORTident**, **palcová buzola** (ne destičková) a **popisník** (ten není potřeba na tréninky, ale na závody ano). Na prvních pár tréninku ti čip i buzolu půjčíme na tréninku, pak si pořídíš vlastní. Výběr vybavení je široký a vhodné věci si můžeš vyzkoušet třeba na závodech. Trenéři ti s výběrem rádi poradí.



### Potřebuješ poradit?

Neboj se, i když je toho hodně, časem se všechno naučíš a přijde ti to snadné. Pokud budeš potřebovat s něčím poradit, nebo máš jakýkoli dotaz, ptej se na tréninku, nebo nás kontaktuj:

Zuzka: 735 729 399 ([mikulova.zuza@gmail.com](mailto:mikulova.zuza@gmail.com))

Tomáš: 603 858 303 ([tomas1hajek@gmail.com](mailto:tomas1hajek@gmail.com))