

SDH Pikov pod záštitou OSH Tábor pořádá tréninkový kemp na disciplínu běh na 100 m s překážkami.

Termín: neděle 23. dubna 2017

Začátek: od 13:00

Místo: fotbalové hřiště u ZŠ v Borotíně

Předpokládaný program:

13:00 – Zahájení, slovo úvodem (starosta okrsku Borotín, zástupce OSH Tábor)

13:15 – Společná rozcvička s trenérem atletiky

14:00 – Technika běhu u jednotlivých překážek

17:00 – Předpokládaný závěr

Co sebou:

Sportovní úbor; tretry nebo jinou běžeckou obuv; stovkařské hadice a rozdělovač, na který jste zvyklí

Přijďte si s námi společně zatrénovat disciplínu běh na 100 m s překážkami. Veškeré dotazy u jednotlivých překážek Vám zodpoví a předvedou zkušení běžci, kteří již dosáhli na nejvyšší medaile v jednotlivcích na krajských soutěžích PS v běhu na 100 m s překážkami. Na Vaše otázky k pravidlům a organizačnímu zajištění soutěží Vám budou k dispozici rozhodčí PS a zástupce OSH Tábor. Na připravené tartanové dráze a překážkách si hned vše můžete vyzkoušet. Dráha bude připravena pro kategorii MUŽI, kempu se však může účastnit kdokoli.

Pro usnadnění organizace svou účast potvrďte nejlépe emailem na javazpikova@email.cz

V případě nepříznivého počasí bude akce přesunuta na jiné datum. Aktuální informace budou k dispozici na www.sdh.pikov.cz, popřípadě rozeslány na obdržené emailové adresy.

Na setkání se těší

Jan Vavřík ml.

starosta okrsku Borotín