

# Nábor dětí – orientační běh OK Lokomotiva Pardubice

## Orientační běh v OK Lokomotiva Pardubice

OK Lokomotiva Pardubice je sportovní klub se zaměřením na sporty v přírodě, především na orientační běh. Věnujeme se převážně dětem, závodů se ale účastní i řada dospělých. Více o naší činnosti najdete na webu <http://lpu.cz>.

Máte-li zájem přihlásit do klubu své dítě (nebo i sebe), počítejte zejména s tímto:

- Jsme sportovní klub. Jde nám především o radost z pohybu a z toho, že sportujeme v přírodě, výsledky v závodech nejsou na prvním místě. Na druhou stranu ale určitá soutěživost je přirozenou součástí sportu, a pokud vám toto chybí a chcete prostě jen být venku na vzduchu, zkuste raději některý ze skautských oddílů.
- Pravidelná účast na tréninkách. Jste-li úplní začátečníci a chcete-li se orientáček naučit aspoň průměrně, bude to chtít nějaký čas a hlavně pravidelnou účast na tréninkách, aby vám nic neuteklo. Jestli už teď máte každý den jeden kroužek, zvažte své priority.
- Jezdíme na soustředění a závody. A ty jsou o víkendech. Bez závodů by to nebyl opravdový sport, tam si nejlépe vyzkoušíme, co už umíme. Na soustředěních se toho zase nejvíc naučíme a hlavně se nejlépe zapojíme do party ostatních dětí a dospělých. Optimální účast na víkendových závodech je zhruba 2x měsíčně, minimum jsou pět akcí během pololetí.
- Orientáček je rodinný sport. Dá se totiž dělat od narození až do ... dokud se udržíte na nohou. Z vlastní zkušenosti víme, že se postupně do orientáčku zapojují sourozenci, rodiče..., a to i přestože sami dříve nijak aktivně nesportovali.

Jestli jsme vás pořád ještě neodradili a opravdu byste to s námi chtěli zkusit, doporučujeme vám zapojit se od začátku září do naší činnosti a hned v září absolvovat první závody v oblasti i závody Ligy pardubických škol v orientačním běhu.

## Nábor

Nábor se koná vždy ve čtvrtek (5. až 26. 9.) v 17:00 hod. v Areálu orientačního běhu, K Vinici 2932.

Předpokladem pro přijetí dítěte na tréninky je alespoň nástup do druhé třídy a to, že umí číst a psát.



Členské příspěvky se v našem klubu platí za kalendářní rok, pro začátečníky je stanoven za období září-prosinec 1100 Kč. Děti mají dva tréninky na vyzkoušení, zda je orientační běh bude bavit, poté obdrží přihlášku a měl by za ně být uhrazen členský příspěvek.

## Tréninky

Obsahovou náplní tréninků žactva jsou kromě všeobecného sportovního tréninku i učení se základním mapovým značkám, běh podle mapy, základní práce s buzolou a další aktivity rozvíjející pochopení mapy a orientaci podle ní.

Tréninky se konají v úterý a ve čtvrtek (do půlky října venku, pak v tělocvičně).

## Kontakty

Ladka Víchová - 737860320 - [ladka.vichova@seznam.cz](mailto:ladka.vichova@seznam.cz) (děti do 10 let, do ročníku narození 2014)

Lubomír Macháček – 724008179 - [lubomir.machacek@centrum.cz](mailto:lubomir.machacek@centrum.cz) (děti 11 – 12 let, ročníky 2012 - 2013)

Petr Klimpl - 602619991 - [klimpl.petr@seznam.cz](mailto:klimpl.petr@seznam.cz) (ostatní)