

# VŠEM ČLENŮM KLUBU ORIENTAČNÍHO BĚHU

KOB ALFA Brno a Bezbariérového centra volného času na Lesné

## I N F O R M A C E N A L E D E N 2 0 1 9

### 1. TRÉNINKY

Úterý od 8.1.19 běh + tělocvična ZŠ Košinova 16.30 – 18.30 hod.

*hodina v tělocvičně, hodina běh venku - je potřeba nosit oblečení a obuv do tělocvičny i na ven*

**Středa**

od 9.1.2019 běh + teorie SVČ Lesná (Milénova 13) 16.00 – 18.00 hod.

*hodina běh venku, hodina teorie - nezapomínejte s sebou psací potřeby, přezůvky a buzolu.*

**Na běhání venku doporučujeme čelovku a reflexní prvky  
Začátek tréninku je čas, kdy převlečení vyběháme (ne čas kdy se začneme scházet)!!!**

**PŘI NEÚČASTI NA TRÉNINKU JE NUTNÉ SE PŘEDEM OMLUVIT!!!**

### 2. NOČNÍ MAPOVÝ TRÉNINK

- noční mapový trénink se uskuteční v **pátek 18.1.2019**,
- přihlášky do 15.1.2019 do 18.00hod - Hele na e-mail: H0trusinova@seznam.cz
- přihlášení dostanou pokyny

### 3. LETNÍ TÁBOR DOBRÁ VODA

- Tradiční letní tábor v Dobré Vodě u Mrákotína se opět uskuteční v termínu **13.7.-20.7.2019**
- Přihlašovat se můžete v přihláškovém systému, **přihlášky jsou do 31.1.2019.**

### 4. BRNĚNSKÝ BĚŽECKÝ POHÁR 2018/19

[https://www.atletikauni.cz/img/0005-atletika/documents/proposition/BBP-brozura-26301-1-ver-2-\(1\)\(2\).pdf](https://www.atletikauni.cz/img/0005-atletika/documents/proposition/BBP-brozura-26301-1-ver-2-(1)(2).pdf)

<b>BBP 5 – Kuřimský kros</b>	<b>5.1.2019</b>
<b>BBP 6 – Radostická nerezová desítka</b>	<b>19.1.2019</b>
<b>BBP 7 – Rájecká desítka</b>	<b>26.1.2019</b>
BBP 8 – Modřický pohár	9.3.2019
BBP 9 – Běh kolem Myslívny	16.3.2019
BBP 10 – Brněnská přehrada	13.4.2019

### 5. OBLIGA A BZL

<b>6.1.2019</b>	<b>Návrat ke kořenům dlouhá trať na starých mapách</b>	
<b>13.1.2019</b>	<b>sprintové štafety</b>	
<b>26.1.2019</b>	<b>Hromniční trápení sprint</b>	<b>Blansko</b>
24.2.2019	Onos Cup sprint	
3.3.2019	Kauflauf městská klasická trať	
17.3.2019	Hruška Cup sprint	Bohunice

Propozice a přihlášky: <http://bzl.zbmob.cz>

<http://bzl.adamna.net/>

## 6. ZNOVU PŘIPOMÍNÁME:

**Nezapomínejte na převlékání a běžeckou obuv!!!** Na tréninku v úterý a ve středu je potřeba mít na cestu domů suchou obuv a oblečení!

**Oddílový web:** <https://abmbrno.cz/>

2.1.2019

*Adams, Helča, Eva, Ondra*