

TJ LOKOMOTIVA TEPLICE - oddíl BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ

Vážení rodiče, blíží se lyžařská sezóna 2024/2025

INFORMACE O ČINNOSTI ODDÍLU:

Aktuální informace o činnosti oddílu na lote-bezky.cz rubriky:

- **Aktuálně** - informace o připravovaných akcích
- **Závody a akce** - propozice a výsledky závodů, přihlašování na závody
- **Tréninkové skupiny** - informace určené závodním skupinám
- **Dokumenty-Informace pro členy** - přihláška, info o zdr. prohlídkách a úrazovém pojištění
- Sledujte náš FB účet <http://facebook.com/lote.bezky>, či instagram [@lote_bezky](https://www.instagram.com/lote_bezky)

Náš oddíl se věnuje běžeckému lyžování. Mimo zimní období se věnujeme dalších aktivitám jako běhu, hrámm, cyklistice, kolečkovým bruslím a lyžím, imitační chůzi a běhu, lezení, turistice, vodáctví a dalším aktivitám. Příprava vyžaduje pravidelnost v trénincích i o víkendech.

• **TRÉNINKY A ZÁVODY**

Účinky běžecské i na lyžích budou pořádány o víkendech na Novém Městě se zázemím v [nové ohřívárně](#). Na tréninky je doprava individuální: V ohřívárně či na odd. chatě jsou dětem k dispozici teplý čaj, chata s možností uložení lyží (ve fusaku). Kromě víkendových tréninků se budou konat v zimě i závody o sobotách a nedělích, o kterých budete předem informováni. Před Vánocemi je pro závodní družstva plánováno soustředění na prvním sněhu. O vánočních prázdninách (26.-30.12.) bude soustředění na Novém Městě s denním dojížděním (všechna družstva) a zahajovací závody.

• **PŘIHLÁŠKY A REGISTRACE**

Do 30.11. je nutné, aby dítě odevzdalo potvrzení o zdravotním stavu dle [Vyhl. č. 391/2013 Sb.](#) (v registračním průkazku) [Začátečníci, kteří doposud nemají registračky se zdravotní prohlídkou, závadí na zodpovědnost rodičů ! Doporučujeme prohlídku praktickým lékařem, starší děti sportovním lékařem.](#)

• **ODDÍLOVÉ PŘÍSPĚVKY**

DO 30.11. je nutné zaplatit na účet oddílové příspěvky.

číslo účtu TJ pro bezhotovostní platby: **2800722772 /2010 v.s. 12224** (FIO). Uveďte jméno dítěte do zprávy pro příjemce.

Odd. příspěvky činí na rok 2025:

NOVÁČCI (1. rokem) - děti přichází do družstva "přípravka" v r. 2024	- 1500 Kč
děti r. 2015 a ml.	- 3500 Kč
závodní družstva r. 2014 a st.	- 4000 Kč
dospělí, rodiče (nezávodníci - platí si startovné a dopravu na závody)	- 550 Kč



DOSPĚLÍ, RODIČE-při odpracování 4 brigád nabízíme bezplatné členství v oddíle a TJ (využití výhod členství:

členové mohou využívat oddílové zázemí a účastnit se za zvýhodněných podmínek akcí pořádaných oddílem).

Uvítáme rodiče, kteří se chtějí podílet na činnosti oddílu.

• **VYBAVENÍ - JARO-PODZIM**

- ✓ vhodné běžecské boty, nejlépe s podrážkou do terénu
- ✓ kromě běžného sportovního oblečení dobrá nepromokavá větrovka
- ✓ běžecské hůlky na imitace (kratší, starší hole na běh na lyžích)
- ✓ horské nebo trekové kolo v dobrém technickém stavu + příslušenství (přilba, rukavice, brýle, náhradní duše)
- ✓ od nejml. žactva inline brusle, později kolečkové lyže
- ✓ spacák (občas se přespává na odd. chatě)

• **VYBAVENÍ - ZIMA**

- ✓ běžecské lyže na klasiku s hladkou skluznicí (délka asi o 10-15 cm nad výšku dítěte, vázání, boty)
-u nejmenších dětí lze i lyže se "šupinami" či tzv. nowax lyže, od nejml. žactva i lyže na bruslení nebo tzv. "kombi" lyže
- ✓ běžecské hůlky (délka k podpaží až k rameni) - starší děti pro dopravu na závody - lyže a hole ve fusaku (vaku)
- ✓ sada vosků tuhých-základní barvy SWIX V40,45,50,55, tekuté vosky v tubě (klistry SWIX KR 60, 50, 30), či jiná zn.
- ✓ parafíny (začátečníci stačí SKIVO), možno tekuté
- ✓ škrabku, hadry, odstraňovač vosků

INFO O VYBAVENÍ (vosky apod. na webu oddílu v [Dokumentech](#))

Dbejte, aby na tréninky a závody (zvláště pak v zimě) byly děti vybaveny dostatkem náhradního oblečení a obutí pro případ nepříznivého počasí (spodky, ponožky i spodní prádlo, rukavice - prstové, šušťáky apod.)

Další informace o výzbroji a výstroji dětí a další pokyny obdržíte na každém tréninku v úterý a ve čtvrtek před 17,00 hod. od trenérů. *Poradte se s trenéry před nákupem !!*****

Přejeme Vaším dětem hodně úspěchů a pěkné zážitky z pobytu v přírodě mezi kamarády.

Výbor oddílu běžecského lyžování
TJ Lokomotiva Teplice