

Rozpis tréninků – OK Jilemnice, podzim 2018

Datum	místo	typ	příprava
4.září	Hraběnka, biatlonové buňky	mapa –terén	Vlasta /sraz v 16,00/
11.září	PLŽ Hořice		
18.září	PLŽ Jilemnice		
25.září	Vrchlabí, Herlíkovice	trať	Hanka
2. října	Hraběnka – paměťák	okruhy	Katka
9.října	PLŽ Jičín		
19. října	Studenec	okruhy	Vlasta
23.října	Javorek	kolotoč	Katka

Sraz na tyto úterní tréninky v 15,30 na parkovišti za hasičárnou, mimo 4.září. Odjezdy na PLŽe budou aktualizovány na stránkách OK JIL.

Od úterý 6. listopadu začínají tréninky v tělocvičně, žactvo od 17,00.

Čtvrtetní běžecké tréninky: sraz vždy v 15,00 – biatlonové buňky, Hraběnka

Tyto tréninky jsou vzhledem k nutnosti zlepšení běžecké techniky povinné !!!

Závodní činnost VČO:

Celostátní soutěže - výběr

So 22.9.	VRL	8. – 9. září ŽB, Nový Bor
So 29.9.	ZAM	13. – 14. října, M- ČR štafet a klubů Strakonice
So 6.10.	STH	
So 13.10.	VAM	
So 20.10.	KUO	
So 27.10.	CHC	
So 3.11.	HOR	

Hodně chuti do tréninku i závodů přejí trenéři žáků. Nezapomínejte na včasné přihlášky na soutěže!!!