



1. Tréninky

- V září a říjnu probíhají tréninky od šatny (úterý 16:45 – 18:15), s sebou noste sportovní oblečení na aktivní pohyb venku, sportovní boty a věci na převlečení (i boty – tréninky probíhají za každého počasí, tedy i za mokra), kdo má tak buzolu, pití
- Od listopadu budou tréninky v tělocvičně na ZŠ M. Horákové (úterý, 17-18:15)

2. Závodů Východočeského poháru – víkendy od září do listopadu

- Účast na závodech je možná již od začátečníků, děti jezdí s rodiči.
- Kategorie:
- H = hoši, D = dívky
- HDR (rodiče s dětmi, kluci i holky dohromady) – bez omezení věku
H10N/ D10N (trať značená fáborky, děti běží bez rodičů) – do 10 let (ročník 2007 a mladší)
H10C/ D10C (jednoduchá trať po cestách bez fáborků) - do 10 let (ročník 2007 a mladší)
další kategorie dle věku dětí a obtížnosti H12C/ D12C (těžší), H12D/D12D (lehčí), atd.
- aktivní rodiče se mohou přihlásit do P (příchozí) nebo T (trénink)
- Přihlášky předem na oddílových stránkách přes registrační číslo a heslo, výjimečně v den závodu na prezentaci (kategorie HDR, P, T).
- Dopravu na závody zajišťují rodiče.
- Startovné 60 Kč od těch, kteří platí snížený příspěvek 700 Kč, vybírají trenéři, ostatní ho mají hrazené oddílem.
- Kdo nemá čip, půjčíme mu v den závodu oddílový.
- Termíny podzim 2017:

číslo	datum	místo	pořadatel	Termín přihlášek www.shk-ob.cz
11	30.9.	Benecko	VRL - Vrchlábí	23.9.
12	7.10.	Police nad Metují	SNA - Náchod	30.9.
13	14.10.	Kostelecká Lhota	VAM - Vamberk	7.10.
14	15.10.	Horní Branná	JIL - Jilemnice	7.10.
15	21.10.	Újezd u Chocně	CHC - Choceň	14.10.
16	29.10.	Holovousy	HOR - Hořice	21.10.
17	4.11.	Hradec Králové	SHK – Slavia HK	28.10.

- Účast na našem závodě 4. 11. v HK je (dobrovolně) povinná pro všechny! ☺
- další informace:
- <http://oris.orientacnisporty.cz/> (informační systém Českého svazu orient. sportů)
- <http://www.vco-ob.cz/index.php> (stránky Východočeské oblasti)

3. Soustředění

- Zakončení sezony 11. – 12. 11., na tajném místě ve Východních Čechách ☺