

Atletické soustředění Sušice 2023



Koncem července, jako každý rok, náš atletický oddíl při Školním sportovním klubu v Újezdě nad Lesy vyrazil do Sušice.

Jezdíme sem desítky let a nemáme v úmyslu měnit, skvělé prostředí chatové osady Luh u protékající Otavy pár metrů od kvalitního atletického stadionu nás prostě učarovalo.

Náplní soustředění je intenzivní lehkootletický trénink spojený s pobytem v přírodě. I s trenéry se nás sem letos sjelo téměř na osmdesát. Pro konání tréninků máme k dispozici nově zrekonstruovaný atletický stadion v Sušici, v blízkosti ubytování.

Atleti byli rozděleni na skupinu závodní atletiky, která čítala další 4 podskupiny dle výkonnosti a věku a samostatně zde byla skupina našich nejmladších – přípravky. Závodní skupina kromě ranního výběhu měla denně třífázový trénink na stadionu. I naši nejmladší – přípravek nezháleli, i když mají tréninkové jednotky lehce zkráceny a mají v programu více táborových her.

Volný čas byl vyplněn formou her v lese, výlety po okolí či koupáním v Otavě a moderním aquaparku, kde závodní skupina absolvovala závod v plavání a poté regenerovala svaly ve vířivce nebo řádila na tobogánu.

Úžasné prostředí nám nabízí možnosti pro nejrůznější soutěže a hry. V letošním roce kromě tradičního Sušického víceboje byl na programu orientační běh a bojovka plná vědomostních soutěží. Rovněž zde proběhla přednáška o pravidlech atletiky.

Tradicí se stal čtvrtěční závod ve výběhu na rozhlednu Svatobor, která se tyčí nad Sušicí. Soustředění zakončil závod ve smíšených štafetách na 4x60 metrů, kde se kromě našich atletů zapojili do zápolení i trenéři.

Počasí nám po celý týden přálo, večer jsme si zazpívali při doprovodu kytar našich dorostenců u ohně a už se všichni těšíme na následující rok.

Za ŠSK Újezd nad Lesy

Zuzana Olšanová

Nábor dětí do oddílu atletiky probíhá:

Pro ročník 2013, 2014 a 2015 je nábor 7.9.2023, 11.9.2023 a 14.9.2023 **v 17:00 hod.** a **pro ročníky 2016 a 2017** je nábor 7.9.2023, 11.9.2023 a 14.9.2023 **v 16:00 hod.** na atletickém stadionu u II. stupně základní školy pod vedením p. Radky Kohoutové.

Pro ročník 2012 a starší neprobíhá – zájemci se mohou hlásit mailem trenérce Zuzaně Olšanové na mail: zuzana.olsanova@seznam.cz