



## Tréninkový kemp OSH Frýdek-Místek

kategorie dorostenky, dorostenci, muži, ženy

OSH Frýdek-Místek pořádá ve spolupráci s Pavlem Krpcem další tréninkový kemp pro disciplínu požárního sportu Běh na 100 m s překážkami. Kemp je určen pro všechny kategorie dorostu i dospělých a jejich trenéry.

Počet účastníků – max. 20 závodníků (aktivní či pasivní účast trenérů závodníků je vítána)

Termín – neděle 23. 3. 2025 v 8:30 h

Místo konání - IVC Nošovice (HZS MSK)

Lektoři – Pavel Krpec, Jan Vyvial, Lukáš Tabach (všichni členové SDH Kozlovice a reprezentanti ČR v PS)

Poplatek za účastníka – 500 Kč

Poplatek bude hrazen převodem na BÚ OSH: 2701610775/2010 nejpozději do 21. 3. 2025. Do poznámky uveďte název SDH a jméno účastníka.

Jeden tréninkový kemp bude obsahovat dvě tréninkové jednotky (dopolední a odpolední fázi). Jedna tréninková jednotka bude probíhat v rozsahu 2 - 2,5 h. Odpolední fáze cca od 14 hodin, nebo dle domluvy na místě.

Účastníci si zajistí vybavení pro disciplínu 100 m s překážkami, tj. hadice, rozdělovač, proudnice, opasek, přilba, sportovní obuv, doporučeny jsou tretry.

### PŘIHLÁŠKY

prostřednictvím formuláře, který bude zveřejněn na webu OSH

**v pátek 28. 2. 2025 ve 20 hodin.**

Přednost mají členové OSH F-M.

Kontaktní osoba

Pavel Krpec 732971447