

Regionální kolo – běh na lyžích

Regionálního kola v běhu na lyžích se zúčastnilo celkem 23 sportovců. V kategorii žákyň – 4, juniorek – 3 a juniorů – 16.

Závod se uskutečnil na Jizerce dne 24. 3. 2022.

Lyžařské soustředění – Jizerka 21. 3. - 25. 3. 2022

Lyžařského soustředění se zúčastnilo celkem 35 sportovců a 5 trenérů.

Program:

21.3.2022 – odpoledne, základy běhu na lyžích – běh na lyžích 10 Km

22.3.2022 – dopoledne, běh na lyžích 10 Km – klasicky

odpoledne, běh na lyžích 10 Km – volnou technikou

23.3.2022 – dopoledne, tělocvična – posilovací cviky, atletická abeceda, míčové hry

odpoledne, 10 žáků přespolní běh trénink, běh 5 Km, ostatní poznávání okolí – procházka v terénu 6 Km

večer, noční běh na lyžích se svítilnami (15 žáků)

24.3.2022 – dopoledne, běžecké závody – regionální kolo

odpoledne, běh na lyžích 12 Km

25.3.2022 – úklid a předání pokojů – odjezd

Všem zúčastněným patří poděkování za vzornou reprezentaci.

Za finanční zajištění děkujeme NSA, Libereckému kraji a magistrátu města Liberec.

Mgr. Petr Gašpar, v. r.

ředitel soutěže a vedoucí soustředění