

TJ DLOUHÁ TŘEBOVÁ

Na začátku loňského roku jsme si moc pochvalovali, jak se vydařilo společné vánoční bruslení dětí z TJ s rodiči na zimním stadionu v České Třebové v prosinci 2019 a moc se těšili, jak se právě toto stane příjemnou tradicí. O loňských vánocích jsme na bruslení a na další plánované akce, které jsme museli odložit, už jen vzpomínali. Zároveň jsme ale doufali a plánovali, jak vše letos vynahradíme, když ne na jaře, tak alespoň v létě. Začali jsme promýšlet organizaci naší největší akce Sportovního dne s TJ, stanovili jsme termín na 19. června 2021, požádali Českou unii sportu o zařazení akce do programu „ČUS Sportuj s námi!“ a zároveň zažádali o dotaci. Bohužel vzhledem k současné epidemiologické situaci zřejmě opět nebude možné tuto akci uspořádat.

Rádi bychom ale v této utlumené době chtěli dovybavit TJ pomůckami a vybavením na cvičení a tréninky. Již v loňském roce jsme tedy požádali o dotaci z programu Můj klub 2021 Národní sportovní agentury na podporu činnosti mládeže a letos v březnu nám byla dotace přiznána.

V loňském roce jsme museli dvakrát zrušit plánovanou výroční valnou hromadu. Jakmile to doba dovolí, co nejdříve ji naplánujeme a uspořádáme.

Protože už delší čas nemůžeme společně trénovat, cvičit a asi to ještě chvíli trvat bude, chtěli jsme vymyslet nějakou pohybovou aktivitu, která by vyhovovala všem daným současným omezením, ale přitom by motivovala k pohybu, třeba i bavila a především byla určena pro děti i dospělé. Připravili jsme tedy turistickou hru po okolí Dlouhé Třebové a také požádali Obec Dlouhou Třebovou o pomoc při zajištění organizace. A pokud se k nám připojí i nečlenové TJ a přespolní, budeme moc rádi! Začínáme 23. března!

TJ Dlouhá Třebová


 **Obec Dlouhá Třebová**

Vydej se s námi hledat cíl

Zažeh chmury, zažeh nudu:
„Co já dneska dělat budu?“
Zabal sváču, obuj kecky,
vždyť je v Dlouhý přece hezký!
Tak se vydej hledat cíl...



Každý týden od úterý do neděle stanovíme jeden cíl, kde tě bude čekat bedýnka s deníčkem, kartičkami a možná i s překvapením.

Ke hře si také můžeš vytisknout nebo na obecním úřadě vyzvednout hrací kartu na nalepení kartiček, abys věděl, jaké cíle už jsi zdolal. Pokud nám do deníčku napíšeš svůj vzkaz nebo třeba pošleš svou fotku u cíle na facebook, budeme moc rádi.



A abys nezabloudil, připravíme vždy mapku, která tě k cíli snadno dovede. Najdeš ji ve skříňce TJ u obecního úřadu, na www.tjdlouhatrebova.webnode.cz nebo na facebooku obce Dlouhá Třebová a TJ Dlouhá Třebová.

Ke svému cíli můžeš vyrazit kdykoliv od úterý do neděle, jakkoliv (pěšky, na kole nebo můžeš si tam zaběhnout), je úplně jedno, jestli půjdeš z dolního nebo horního konce, a až to doba dovolí, budeme moc rádi, pokud se k nám připojí i přespolní... 😊

PS: TATO HRA JE URČENA PRO VŠECHNY, CO MAJÍ RÁDI POHYB, PRO DĚTI I DOSPĚLÉ !!!

Přejeme Vám všem především hodně zdraví a pozitivní energie, neboť té se v této těžké době moc nedostává. Ale vezme, bude líp!

Cvičitelé TJ

Atletický oddíl

Začátkem tohoto roku jsme se zapojili do programu Českého atletického svazu Atletika pro děti. Budeme tak mít k dispozici více metodických publikací a pomůcek, propagační materiály apod. Náš oddíl se také připojil k celorepublikovému programu Českého atletického svazu s názvem Atletické výzvy 2021 a připravil dvě výzvy, jednu v Dlouhé Třebové a jednu v Orlickém Podhůří - Říčkách. Podrobnosti najdete na facebooku TJ Dlouhá Třebová a na <https://tjdlouhatrebova.webnode.cz/>.



Atletické výzvy 2021

Makej, sdílej, soupeř!

Dlouhá Třebová: U železniční estakády

Pravidla:

- přijď a splň všechny 3 stanoviště
- zapiš svůj výsledek ze všech 3 stanovišť
 - můžeš mít i více pokusů, ale zapiš reálný výsledek
- koukni na [ODKAZ NA VÝSLEDKY](#) ostatních - zkus je překonat!

Mapa lokality: <https://mapy.cz/s/hafolobugo>

>>> [ODKAZ ZÁPIS TVÝCH VÝSLEDKŮ](#)<<<

1) Žabáky

Přeskákej na co nejmenší počet žabáků (snožmo a bez zastavení) mostek nad potokem. Start je od betonové patky zábradlí a cílem je konec této betonové patky.

2) Krátký výběh kopce

Ukaž nám, jak rychle dokážeš vyběhnout pořádný krpál. Kopec je dlouhý 60 m a běží se po asfaltu. Start je ve spodní části kopce u prvního keře vlevo a cíl u posledního keře na stejné straně. Start i cíl je označen kolíkem s cedulkou.

Výkon si změř na hodinkách, stopkách nebo mobilním telefonem.

3) Běh od estakády k mlýnského náhonu

Předveď nám svou vytrvalost. Co nejrychleji uběhni vzdálenost 500 m od prvního stromku po levé straně po poslední keř po levé straně a pokud budeš mít málo, tak si to dej ještě zpět a zdoláš tak celý 1 km. Start i cíl (otočka) jsou na trati vyznačeny kolíkem s cedulkou. Trať je vedena po zpevněné cestě.

Výkon si změř na hodinkách, stopkách nebo mobilním telefonem.

