Vážení rodiče, sportovci, běžci, atleti V Sezimově Ústí 1.9.2019

V září 2019 zahájím svou činnost jako trenérka vytrvalostního běhu Českého běžeckého klubu pro oblast Sezimovo Ústí a okolí.

Český běžecký klub je spolek nejen profesionálních, ale zejména amatérských běžců, kteří mají zájem a potřebu někam patřit. Zakládajícími členy Českého běžeckého klubu jsou bývalí významní atleti, vytrvalci a zaměstnanci Českého atletického svatu (viz Český běžecký klub, z.s.). ČBK se snaží běžcům nabídnout co nejvíce informací ze světa běhání, je prostředkem k plánování společných tréninků běžců, závodů a seminářů. V neposlední řadě vám členství v ČBK nabízí další výhody, viz: [www.ceskybeh.cz](http://www.ceskybeh.cz/).

**Trenér:**

* Marcela Benešová, 1986-1992 vrcholová sportovkyně a reprezentantka (tehdy ČSSR, ČSR, ČSFR)
* oddíl Spartak Soběslav (hostování v TJ VS Tábor)
* PSK Olymp Praha
* 1993-2013 policistka ČR
* 2013-2019 vychovatelka
* od r. 2009 - dosud/ trenérka a rozhodčí Českého atletického svazu
* od r. 2013 - dosud/ vedoucí Příměstských táborů v Sezimově Ústí /viz [www.tjspartaksu.cz](http://www.tjspartaksu.cz/) /atletika

Tel. +420 733 387 417

email: Benesova.Tabor@seznam.cz

FB: Marcela Benesova

**Tréninková místa:** Sezimovo Ústí - lesní cesty kolem Kozského potoka, oblasti Luna, parky

 Zimní období /prosinec – únor/ - hala Házená Sezimovo Ústí

 Šatna- v hale Házená TJ Spartak MAS Sezimovo Ústí

**Čas tréninků**: zahájeny od středy dne 18.9.2019 od 14:00 hod.

* středa a čtvrtek od 14:00 hod.
* sraz dětí- v házenkářské hale TJ Spartak MAS Sezimovo Ústí, mezi 13:35-13:55 hod.

**Cíl**:

vytvořit tréninkovou sklupinu, se kterou se budeme zúčastňovat místních atletických závodů (září-Běh starým městem Tábor, říjen-Večerní běh Táborem, listopad-Lesní běh Pintovka, květen-Baťův běh Sezimovo Ústí, červen- Běh v Plané n. Luž. Červenec-Sezirun Sezimovo Ústí, charitativní běhy v okolí a pod.)

**Platba:** roční členství v ČBK – 100,- Kč **/ při odevzdání přihlášky**

 šatna a hala / říjen 2019 záloha 500,- Kč, únor 2020 doplatek cca 1 000,- Kč (dle skutečných nákladů za pronájem haly)

Pokud **Váš syn/dcera** má vytrvalostní schopnosti, baví ho běhání nebo sportování, neváhejte s přihláškou. S radostí ho přívítám v naší tréninkové skupině. Trénovat může 1x nebo 2x týdně. Náš trénink může také sloužit ke zvýšení fyzické kondice pro jiné sportovní odvětví Vašeho dítěte nebo jako zdravotní vytrvalostní trénink.

V případě zájmu nebo potřeby dalších informaci mne kontaktujte na shora uvedený email nebo telefonicky.

 Běhání zdar

 Marcela Benešová