



Sportovní víkend Makejsmanmatem.cz

-pro děti i dospěléky

Termín: 25. - 27. 6. 2021

Místo: kemp Brodský Červený Kostelec (www.campbrodsky.cz)

Pořadatel: ManMat, TJ Sokol Maxičky, SK DĚTI SEVERU

Kontakt na pořadatele - dotazy: Dušan Erbs, email: dusan.erbs@post.cz

Přihlášky: www.canicross.cz , Kamila Šrolerová, email: srokam@centrum.cz. Prosíme hlásit i děti samostatnou přihláškou.

Cena pro dospělé osobu: 700Kč, děti do 15 let věku zdarma

Kurzovné zahrnuje: lektorská práce, občerstvení - sobotní večere ve formě grilování

Platba pouze předem na účet TJ Sokol Maxičky: 257458527/0300. Variabilní symbol zadávejte: 2021 do poznámky pro příjemce uveďte: manmat víkend a jméno účastníka.

Platba musí být připsána nejpozději 23. 6. 2021 na účet

V případě zrušení účasti se finance vrátí při odhlášení do 23. 6. 2021

Ubytování: každý účastník si zařizuje sám – vlastní v autech, stany, chatky kempu Brodský (tel: 739445712, www.campbrodsky.cz)

Od ubytovaných ve vlastních autech, případně stanech, bude poplatek za kempovné vybírán pořadateli při prezentaci v pátek (dle aktuálního ceníku kempu)

Stravování: vlastní, restaurace kempu Brodský (možno polopenze, plné penze, dle domluvy) – více info tel: 739445712, www.campbrodsky.cz

Zdarma pro všechny účastníky: sobotní večere formou grilování, zapůjčení musherského vybavení a koloběžek, uvítací dárek pro každého účastníka, účast na nedělním závodě

Sebou vezměte: dobrou náladu, psy, děti, sportovní vybavení a oblečení, plavky, kola nebo koloběžky (koloběžky bude možno zdarma zapůjčit v omezeném množství), očkovací průkaz psa s platným povinným očkováním

Každý účastník se zúčastní na vlastní nebezpečí, za děti zodpovídají rodiče

Animační program pro nejmenší děti v době sportovních bloků dospělých zajištěn

Obecný program:

Pá 25.6.

- **do 18:00** příjezd a prezentace
- **do 18:45** ubytování
- **19:00 – 19:45** večeře
- **20:00 - ? Besední večer**, témata: **Sport u dětí a mládeže z pohledu fyzioterapeuta (Petr Toncar)**
- **Zdravá sportovní zátěž (Vladimír Šáfr, Petr Toncar)**

So 26.6.

- **8:00 – 9:00** - snídaně
- **10:00 – 12:00** 1) dospělí – atletický-běžecský blok s tréninkem canicrossu (rozklusání, rozcvičení, správná běžecská technika-rovinky, tempový běh se psem-canicrossový trénink cca 3km, společný výběh cca 3km, strečink
 - 2) dětská skupina (od 5let) – sportovní blok, běžecské disciplíny, štafetové běhy, rozvoj rychlostních schopností, obecná vytrvalost, rozklus, rozcvičení, abeceda atd. – společný běh cca 1km-3km (rozdělení dle věku), obratnost, zájemci-starší, jenž zvládnou samostatný běh se psem absolvují krátký canicrossový trénink 500m-1km
- **12:00 – 12:45** – volno, pro zájemce plavecký trénink (se psy, bez psů)
- **13:00 – 13:30** - společný oběd
- **15:00 – 17:00** – 1) dospělí - blok se zapřaháním psů – kolo (bikejöring), koloběžka (scooter)- možno zapůjčení koloběžek Kostka – více skupin – společná jízda
 - 2) dětská skupina – výjezd na kolech, koloběžkách bez psů– výuka techniky jízdy, dovednosti, obratnost – dráha, slalom, překonávání překážek atd.
- **18:00– 20:00 – Besední večer**
téma: **Torze žaludku u psů, Ortopedické problémy u psů a jejich řešení (MVDr. Milan Bednář)**
- **20:00 – 20:30** – pravidla v psích spřežení vážně i nevážně, novinky
- **18:00 - ?** - grilování (večeře), společenský večer, tanec, zpěv

Ne 27.6.

- **8:00 – 9:00** - snídaně
- **9:30 – 10:00** - společné rozklusání, běžecké rozcvičení – rozděleně dětská a dospělá skupina
- **10:00 – 11:00** - 1) dospělí – ManMat duatlon/triatlon (závod se psy)
2) děti, mládež – míčové hry
- **11:00 – 12:00** - 1) děti-samostatní plavci – ManMat duatlon (plavecko-běžecký závod bez psů)
2) děti-neplavci – běžecký závod
3) dospělí – plavání, společná vyjížďka
- **13:00 – 14:00** – oběd
- **14:00** – vyhodnocení závodu, ukončení akce

Partneři akce:

