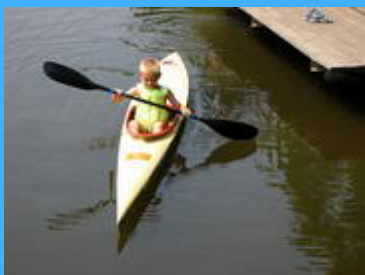


Co je to „kanoistika“?

- olympijský sport s mnohaletou tradicí vrcholových závodníků v našem městě
- provozujeme „rychlostní kanoistiku“ na klidné vodě (řeka Labe)
- jezdíme v kajaku, tzn. pádlujeme na obě strany
- závodíme na jednomístných, dvoumístných a čtyřmístných kajacích
- směr jízdy se ovládá pomocí kormidla
- na krátkých tratích se závodí v devíti drahách se startem z bloků
- na dlouhých tratích (až maratón) se startuje hromadně

Jak trénujeme?



- při tréninku dbáme na všeobecný sportovní rozvoj našich svěřenců
- kromě jízdy na vodě také pravidelně cvičíme, běháme, provozujeme sportovní hry, fotbal, ...

- nejmladší družstvo – „benjamínci“ trénuje 2x – 3x týdně
- délka tréninku je přibližně 1,5 – 2 hodiny



- v letním období převažují tréninky na vodě
- v zimním období chodíme do tělocvičny, posilovny, jezdíme na běžkách nebo běháme
- o letních prázdninách pořádáme intenzivní soustředění před MČR

Jak závodíme?

- ❑ benjamínci závodí především na trati 2 km s hromadným startem, dále se ještě jezdí 1000m, 500 m a 200 m (po 9 závodnicích, v drahách)
- ❑ v průběhu sezóny se koná 7 hlavních závodů Českého poháru
- ❑ dále pak navštívíme další 3 – 4 nepohárové závody
- ❑ vrchol sezóny přichází uprostřed prázdnin, kdy se koná Mistrovství České republiky na umělém kanále v Račicích



Nejen sportem živ je člověk...

...aneb u vodáků najdeme vždy dobrou partu

- ❑ prostředí loděnice je k tomu přímo předurčeno, a proto nenecháváme potenciál našeho kulturního areálu ladem
- ❑ vrchol této sezóny přichází vždy na podzim s oddílovým závodem zvaným „Pilíř“ a následnou akcí pro všechny přátele oddílu zakončující uplynulý závodní rok



Jak rozšířit naše řady?

- přivítáme všechny zájemce ve věku 8-12 let, pro které není plavání problémem, stačí si s sebou vzít jen sportovní věci, které se můžou namočit
- kajak, pádlo, plovací vesta bude nováčkům samozřejmě poskytnuto oddílem – není nutné nic dopředu pořizovat
- vhodné je mít pantofle na přezutí, do kajaku se ale chodí na bosu
- samozřejmě se dostaneme i k jiným sportovní aktivitám



Jak se k nám dostanete?



- naše loděnice je umístěna na pravém břehu řeky Labe, 500 m nad hydroelektrárnou (proti proudu řeky)
- GPS N 50°08'16,67" E 15°07'40,00"
- případné další informace, či dotazy rádi zodpovíme
 - email: janpfoff.senior@seznam.cz
 - telefon: 725 903 910