

## **PROGRAM A POKYNY K VT SLOVINSKO**

**Proteus Youth Hostel Postojna**

**45°46'26.046"N, 14°12'28.321"E**

### úterý 4. 3.:

- odjezd 16:00 hod. Brno viz e-mail z 21.2. ohledně dopravy
- cca 23:00 hod. příjezd do Postojne

### středa 5. 3.:

- 8:00 hod. snídaně
- trénink SUDÁ-LICHÁ: mapa Kazlje-Gradnje 1:10 000, start cca 10:30 hod., délky D 4,6 km, H 6,4 km, tempo volné na seznámení se s mapou a terénem. Kontroly bez SI. Odjezd na trénink auty v 9:30 hod., doba jízdy 30 minut.
- 13:00 hod. oběd
- trénink 2kolový MIDDLE BEZ CEST: mapa Krajna Vas 1:10 000, start intervalový (interval 2 min.), 00 = 16:10 hod., délky H1 2 km, H2 2,2 km, D1 2 km a D2 1,7 km. Na kontrolách lampionky a SI. Tempo: závodní. Odjezd na trénink auty v 15:00 hod., doba jízdy 40 minut.
- 19:00 hod. večeře

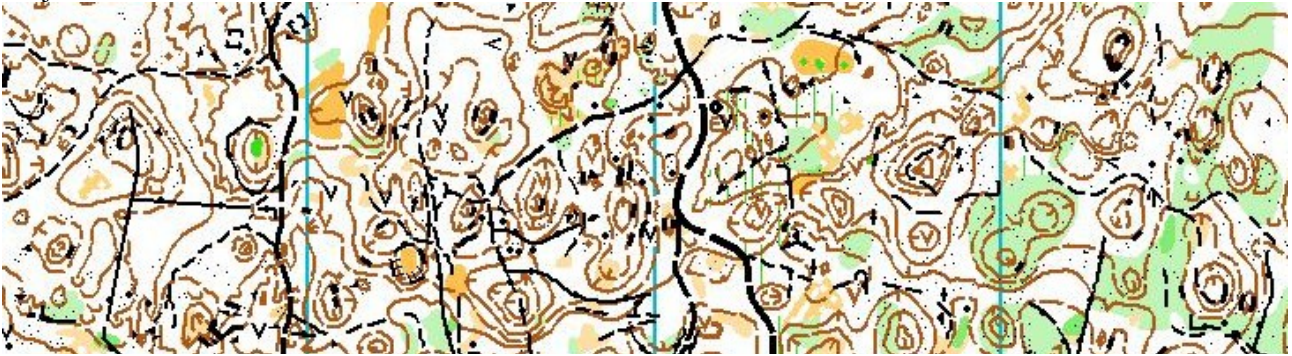
### Kazlje-Gradnje:



### čtvrtek 6. 3.:

- 8:00 hod. snídaně
- trénink MIDDLE s handicapovým startem podle výsledků ze středy odpoledne: mapa Kazlje-Gradnje 1:10 000, start 00 = 10:40 hod., délky: D 4,7 km, H 6,3 km, na kontrolách lampionky a SI. Kontaktní trénink, tempo: závodní. Odjezd na trénink auty v 9:30 hod. doba jízdy 30 minut.
- 13:00 hod. oběd
- trénink KLASIKA BEZ CEST: mapa Krajna Vas 1:10 000, start intervalový (interval 3 min.), 00 = 15:45 hod., délky H 9,2 km, D 6,8 km. Na kontrolách lampionky a SI. Tempo: střední. Odjezd na trénink auty ve 14:30 hod., doba jízdy 40 minut.
- 19:00 hod. večeře

Krajna Vas:



pátek 7. 3.:

- 8:00 hod. snídaně
- trénink 2x SPRINT: mapa Koper 1:4 000, start 00 = 10:45 hod., délky: D1 1,5 km, D2 1,2 km, H1 1,8 km, H2 1,2 km, na kontrolách lampionky. Tempo: střední - závodní, trénink slouží i jako rozběhání před závody. Odjezd na trénink auty v 9:30 hod. doba jízdy 40 minut.
- 12:30 – 13:30 hod. rozchod po městě
- 14:30 oběd
- volné odpoledne
- 19:00 hod. večeře
- 20:00 hod. zhodnocení tréninků a porada před závody

Koper:



sobota - neděle 8. - 9. 3.:

časový harmonogram bude upřesněn po vydání pokynů k závodům, sledujte <http://www.lipicaopen.com/Default.aspx>. V sobotu máme snídani a večeři, v neděli pouze snídani. Sobotní oběd není, protože v tu dobu budeme na závodech. Na shromaždišti bývají stánky s teplým jídlem; budeme spát v centru Postojne, kde jsou dostupné obchody. Vykližení pokojů v neděli ráno.

Odjezd do ČR hned po vyhlášení. Předpokládaný příjezd do Brna cca 23:00 hod.

Povinná výbava: buzola, SI čip, hodinky (GPS, sporttester – kdo má), neoprenky (kdo má), rukavice, bačkory, peníze (euro), zdravotní pojištění, reprezentační oblečení.

Pokoje: 4 lůžkové

Košík (608 444 596, [pavel.kosarek@seznam.cz](mailto:pavel.kosarek@seznam.cz))