

PROGRAM A POKYNY K VT SVOJANOV

Rekreační areál Motýlek

49°47'7.798"N, 16°46'22.460"E

středa 2. 4.:

- příjezd do 18:30 hod.
- 19:00 hod. večeře
- 20:00 hod. pokyny k dráhovému testu

čtvrtek 3. 4.:

- 7:30 hod. snídaně
- DRÁHOVÝ TEST NA 3 KM č. 1, atletická dráha Lanškroun <http://www.msalan.cz/> . 1. běh H, 2. běh D. Odjezd auty v 9:00 hod., doba jízdy 40 minut.
- 13:00 hod. oběd
- trénink HOUSENKA: mapa Kančí Důl 1:10 000, start intervalový , 00 = 16:00 hod., délky – základní varianta cca 5 km s několika možnostmi zkrácení. Tempo: volné. Společný klus na start z ubytování v 15:50 hod.
- 19:00 hod. večeře
- 20:00 hod. informace k závodu ve sprintu na JMS a k modelovému tréninku sprintu 4/4

pátek 4. 4.:

- 7:45 hod. snídaně
- trénink SPRINT: mapa Moravská Třebová 1:5 000, start intervalový (1 minuta), start 00 = 10:15 hod., délky: D20 2,3 km, H20 2,6 km, na kontrolách lampionky + příležitostně SI. Tempo: závodní. Odjezd na trénink auty v 9:15 hod. doba jízdy 20 minut.
- 13:00 oběd
- trénink ODBOČOVÁK+DLOUHÉ POSTUPY: mapa Srnčí hřbet 1:10 000, start intervalový, start 00 = 16:00 hod., délky: D20 5,2 km, H20 6,3 km, na kontrolách lampionky. Tempo: volné. Odjezd na trénink auty v 15:00 hod. doba jízdy 40 minut.
- 19:00 hod. večeře
- 20:00 hod. informace k závodu na krátké trati na JMS a k modelovému tréninku KT 5/4

sobota 5.4.:

- 7:45 hod. snídaně
- trénink KRÁTKÁ TRAŤ: mapa Kančí Důl 1:10 000, start intervalový (2 minuty), start 00 = 10:15 hod., délky: D20 3,6 km, H20 4,3 km, na kontrolách lampionky + SI. Tempo: závodní. Z mapy byly odstraněny cesty a vývraty. Společný klus na start z ubytování v 9:50 hod.
- 13:00 oběd
- trénink VRSTEVNICOVKA: mapa Srnčí hřbet 1:10 000, start intervalový, start 00 = 16:00 hod., délky: D20 cca 4 km, H20 cca 5 km, na kontrolách lampionky+SI. Tempo: volné. Odjezd na trénink auty v 15:00 hod. doba jízdy 40 minut.
- 19:00 hod. večeře
- 20:00 hod. informace k závodu na klasické trati na JMS a k modelovému tréninku KL.T 6/4 + info k dalším akcím v sezóně

neděle 6.4.:

- 7:45 hod. snídaně
- trénink KLASICKÁ TRATĚ: mapa Kančí Důl 1:15 000, start intervalový (4 minuty), start 00 = 10:00 hod., délky: D20 cca 7,9 km, H20 cca 10,4 km, na kontrolách lampionky + SI. Tempo: závodní. Společný klus na start z ubytování v 9:40 hod.
- 13:00 oběd
- 14:00 hod. ukončení akce

Povinná výbava: buzola, SI čip, hodinky (GPS, sporttester – kdo má), bačkory, reprezentační oblečení, čelovka nakonec není třeba.

Ubytování: 2x 10 lůžkové chaty, plná penze viz <http://www.motylek-rekreace.cz/>

Bude to náročné, přijďte odpočinutí!!!

Ve Svojanově navíděnou!

Košík a spol. (608 444 596, pavel.kosarek@seznam.cz)

Ukázky map:

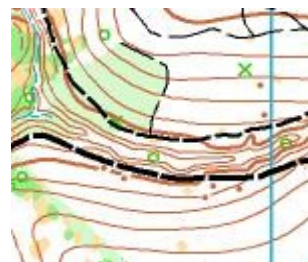
krátká trať



sprint



klasika



Ubytování:

