

## Kemp Portugalsko 21.2.-1.3.2009

zprávně informace

### Zaměření

- orientace ve vysokém tempu
- štafetové situace
- trénink ve 2 typech netradičních terénů (otevřené a polootevřené skalkovito při POM, přehledné i zarostlé duny v Miře)

### Program

21		14:20 odlet z Prahy, 19:00 přilet do Lisabonu, cca 21:00 příjezd do Évory, ubytování
22	<b>závod POM - long WRE; H</b> 16.4km/600m/85', D 12.4km/470m/80'; start 00 = 9:00	
23	<b>závod POM - middle; H</b> 7.2km/250m/31', D 5.1km/180m/29'; start 00 = 9:00	sightseeing-O, Évora (klus historickým centrem se sprintovou mapou v ruce)
24	<b>závod POM - hrom. start; H</b> 12.9km/330m/60', D 10.1km/270m/60'; start 00 = 9:00	výlet Monsaraz (malebná opevněná vesnice na vrcholku hory; 30' jízdy; možné spojit s výklusem)
25	přejezd do Miry cca 350km/4h; cestou možné navštívit některou z památek UNESCO (Alcobaca, Tomar...)	model Palheiro (les + kousek pobřežních dun); možný klus po pobřeží zpět na hotel 7km
26	<b>startové okruhy Palheiro; 9x</b> 0.3-0.5km, celkem 3.6km (dohromady cca 20min)	<b>hendikep s motýlami Rovisco;</b> omezená mapa (jen hnědá a zelená); H 8.4km 42', D 6.7km 40'
27	<b>štafetové úseky 5x 0.7-1.9km</b> (celkem 5.9km); start na 2 skupiny - zajíci a lovci; lovci neví, koho loví (kdo ze skupiny zajíců má stejnou variantu); Palheiro	<b>zelené peklo</b> - sprintík 2.3km; cca 16-20'; Rovisco 1:5.000 (+ nějaké volné klusání podle chuti)
28	<b>middle Palheiro; trať WRE</b> 2008; M 6.1km, W 4.6km; vítězné časy M 31' / W 29'	<b>štafetky přes cestu Palheiro; 3x</b> 0.8-1.0km úsekově + běh domů po pláži 12km
1	v 6:00 odjezd, v 10:20 odlet z Lisabonu	

- tučně vyznačené fáze jsou měřené, sportident.
- večer budou společné analýzy absolovaných fází.
- v Miře se k nám zřejmě připojí menší skupina Norů (m.j.C.W.Kaas).
- návrh není dogma; případné připomínky a pozměňovací návrhy pošlete prosím co nejdříve.

### Kdo jede

RDAB (6 holek, 8 kluků, 2RT)

### Doprava po Portugalsku

auta z půjčovny (zajišťujeme sami, snad dostatek prostoru); potenciální řidiči dostanou echo

### Ubytování a strava

Évora - hotel, dvoulůžka; polopenze zajištěná poblíž

Mira - hotel (stejný jako na jaře 2007); trojlůžka; polopenze na hotelu

obědy - studené, na místě nakoupíme potraviny

### Na kemp jed'te zdraví a odpočatí.

**Je to investice, kterou je potřeba dobře využít  
...a to v únavě nejde.**

6.2.2009 RN

