

PROGRAM A POKYNY K VT VIDNAVA

*penzion Vidnava, Radniční ul., Vidnava
50.3716928N, 17.1848247E*

čtvrtek 22.1.:

- příjezd do 19:00 hod. (informace k dopravě viz mail)
- večere 19:30 hod.
- 20:30 hod. večerní program: zaměření akce + seznámení se sledovanými, vysvětlení dopo. pátečního tréninku

pátek 23.11.:

- 7:30 hod. snídaně
- 8:30 hod. odjezd na trénink, PŘEDÁVKOVÉ ÚSEKY, délka úseků cca 1,3 km, D i H 4x, dvojice H+H a D+D, start intervalový po 1 minutě, mapa Venušiny misky 1:10 000, na kontrolách lampiony a SI, tempo: maximální.
- 12:00 hod. oběd
- rozbor dopoledního tréninku
- 14:30 hod. odjezd na trénink, MIDDLE BEZ CEST+KORIDORY, parametry: D cca 4 km, H cca 5,5 km, start intervalový po 2 minutách, mapa Venušiny misky 1:10 000, na kontrolách lampiony a SI, tempo: volné, precizní mapová technika.
- 18:30 hod. večere
- 20:00 hod. večerní program: rozbor middle + informace k nominačním kritériím a JWOC2015

sobota 24.1.:

- 7:30 hod. snídaně
- 9:45 hod. odjezd na trénink, KLASICKÁ TRAŤ na generalizované mapě, parametry: D 7 km, 10 k., H 9,5 km, 11 k., start intervalový po 3 minutách, mapa Venušiny misky 1:15 000, na kontrolách lampiony a SI (kdo má vemte si gps, ostatní dostanou), tempo: střední. Po tréninku hoši výklus zpět na ubyt. cca 3 km, děvčata dobrovolně.
- 13:00 hod. oběd
- rozbor dopoledního tréninku
- 17:00 hod. odjezd na trénink, NOB, parametry: D 5 km, 14 k., H 6,6 km, 18 k., start intervalový ve vlnách po 4 po 2 minutách, mapa Venušiny misky 1:10 000, na kontrolách reflexy a SI (kdo má vemte si gps, ostatní dostanou), na trati jsou použity rozdělovací metody. tempo: závodní.
- 19:30 hod. večere
- 20:30 hod. večerní program: rozbor NOB + dokončení povídání k tratím JWOC2014

neděle 25.1.:

- 7:30 hod. snídaně
- 9:00 hod. odjezd na trénink, 2kolový LESNÍ SPRINT, parametry 1.kolo: D 1,8 km, 12 k., H 2,2 km, 13 k., 2. kolo D1,8 km, 13 k., H 2,1 km, 15 k., 1. kolo start intervalový po 1 minutě, 2. kolo handicap z 1. kola, mapa Venušiny misky 1:5 000, na kontrolách lampiony a SI (kdo má vemte si gps, ostatní dostanou), tempo: závodní.
- 12:00 hod. oběd a ukončení akce, odjezd bude korigován (viz mail)

Povinná výbava: buzola, SI, popisovník, čelovka, hodinky (gps, sporttester kdo má), neoprenky (kdo má),

rukavice, bačkory

Doporučená obuv: vše se odehraje v lese s kameny, může to klouzat ...

Pokoje: 2 – 5 lůžkové

Strava: 5x denně, budeme docházet do budovy jídelny Charity Javorník, vzdálenost 123 m, 50.3726694N, 17.1852703E

Poznámka: změna programu vyhrazena

Těšíme se na Vás!!!

Košík, Iva, Mirek a Sosák

Ukázky mapy:



Ubytování:

