

WOC kemp 1 Slovensko, Maďarsko 1.-5.4.2009

základní informace

Zaměření

- bližší seznámení s terény MS 2009
- typické problémy na tratích v krasových oblastech
- modelové tréninky pro jednotlivé tratě na MS
- intenzita na kamenitém podkladu
- příprava na nominačky

Program

- ŠT *příjezd cca do 22:00*
ČT F1 - **linie + middle** (volně, seznámení s terénem)
F2 - **2x sprint** (Q 1.8km + F 2.3km; rychle)
PÁ F1 - **long** s důrazem na delší úseky
(střídaté tempo; D 9.5km, H 13km)
F2 - **2-manna** mix štafety
(H 2.2+1.7+1.2km, D 1.7 + 1.2 + 0.7km; rychle)
přejezd do Miskolce
SO F1 - dohledávky + **middle** 15-20min
F2 - dohledávky + **middle** 20-25min
NE F1 - **hromadný start** 45-50min
odjezd
(maďarská část programu je zatím ve fázi konceptu)

Kdo jede

celkem 13 holek, 12 kluků, 4RT
(mezi kluky jsou Martin Johansson a Fabien Pasquasy)

Doprava

mikrobus + 5 osobních aut + 1 auto z HUN pujcovny (Eva)

Ubytování a strava

SVK: penzion Adriana, Krásnohorská Dlhá Lúka, 2-5 lůžek na pokoji, plná penze (začínáme snídaní ve ČT)
HUN: penzion Ózon, Lillafüred, 2-lůžkové pokoje (výjimečně 3), plná penze (končíme obědem v NE)

Finance

RDA 0,-
RDB 1000,-
RDC 2000,-
ostatní 4500,- Kc nebo 170 Euro

Nezapomeňte teipy!!!

Na kemp jed'te odpočatí, pak vám to hodně dá a je i menší riziko zranění.

27.3.2009 RN

