

TRÉNINKY KSU+SSU PODZIM 2009

Datum	hodina a místo srazu	INFO k akci: druh tréninku, místo a začátek tréninku, mapa, poznámka	Pořadatel Doprava
1.9.2009	16.30 Šumperk Koliba	TĚŽŠÍ LINIE a OKRUH , Fáborková trať, Koliba -16.40 mapa Koliba 1:10000;	KSU individuálně
2.9.2009	16.30, Šumperk Bludovská ul.,	BĚH NA SENOVOU , běh do vrchu, P-2 km, CH- 4,2 km, start 17.00 hod.	SKI Team Šumperk
6.9.2009	9.30 Bludov koupaliště Vlčí důl	Bludovský kros 21.ročník, terén a silnice start 10.00 hod.	Cyklo Bludov individuálně
8.9.2009	16.30 Šumperk Průmyslovka	ZKRÁCENÁ , Fáborková trať Hraběšice nad Traťovkou, 17.10 mapa Kamenec 1:10000; konec 18.30 v Hraběšicích	KSU auty
9.9.2009	16.30, Šumperk hájenka pod Senovou	Podzimní kros OA , lesní běh, zvlněný profil, P- 2,5 km; CH - 5 km; start 17.00 hod.	OA Šumperk individuálně
15.9.2009	16.30, Šumperk Průmyslovka	VOLBA POSTUPŮ , Hvězdice, Králec u vodárky; 16.50, mapa Velká strana 1:10 000,	SSU individ., auty
16.9.2009	16.30 Šumperk Parkoviště u Sanatorky	Kros A-Z Ekotermu , lesní kopcovitý terén, P-2 km; CH-8,5 km; start 17.00 hod.	AZ Ekot. Individuálně
22.9.2009	16.30 Šumperk Průmyslovka	DOHLEDÁVKA , Lehký okruh, Bratrušov - cíl loňského HŽP, 17.10 na start fáborky, mapa Městské skály 1:10 000, konec 18.30	KSU auta, individ.
23.9.2009	16.30, Šumperk Temenice pod Lovákem	KÁSPICŮV BĚH , lesní běh, mírně zvlněný profil, P - 2 km, CH - 8,3 km start 17.00 hod.	SKI klub Individuálně
29.9.2009	16.30 Šumperk Průmyslovka	1. ÚSEKY (FÁRSTY) , Hvězdice, Kolšov kulturní areál, mapa Velká strana 1:10 000; 16.50; konec 18,30	SSU auta
30.9.2009	16.30, Šumperk Areál na Vyhliďce	KASKÁDY , lesní běh, zvlněný profil, P - 2,2 km, CH - 7 km start 17.00 hod.	Zdeněk Klučka individuálně
4.10.2009	9.30, Ruďa nad Morav. bývalá ZŠ	BĚH SALONU ZDENA , lesní běh, zvlněný profil, P - 2 km, CH - 8,5 km start 10.00 hod.	Salon Zdena individuálně
6.10..2009	16.30 Šumperk, Tulinka	PAMĚTÁK - GOLFMAČ , Fáborková trať, 16.40 mapa Městský skály 1:10 000	KSU individuálně
7.10.2009	16.00, Šumperk stadion	ŠUMPERSKÁ HODINOVKA start 17.00, Cooperův test - 12 minut start v 16.30, pořádáme	Akce KVS individuálně
11.10.2009	9.30 Hrabenov lyžařský areál	HRABENOVSKÝ KROS , lesníběh, zvlněný profil, CH - 8 km, P - 2 km start 10.00 intervalový	Sokol Hraben. individuálně
13.10..2009	16.30 Šumperk, Parkoviště u Sanatorky	KRÁTKÁ , Fáborková trať, 16.40 mapa 1:10 000	SSU individuálně
18.10.2009	9.30, Šumperk, SOU-gen.Krátkého	HOROKROS , lesní běh, zvlněný profil kopcovitý, CH - 16 km, P - 2,8 km start 10.00 hod., Ukončení seriálu Chlapák a Prcek - konec 12.00 hod.	Horál Šumperk individuálně
20.10..2009	Šumperk	PŘEBOR ŠKOL bude včas oznámeno na stránkách klubů	SSU+KSU Vila Doris
27.10..2009	ODPADÁ		

Poznámky: Tučně je uveden hlavní trénink starších a zkušenějších, zpravidla pro dvě výkonnostní úrovně (DH16 + DH12).
Netučně je uveden typ tréninku pro nováčky a naše nejmenší (lehké procházky lesem ;-), často fáborkované)

Jsou zde uvedeny i veřejné závody Prcků a Chlapáků a i nejmenší děti se jej mohou zúčastnit.

Dle organizačního řádu KVS Šumperk žádáme omluvy z tréninku minimálně den předem !!! = pondělí

KOORDINÁTOR TRÉNINKŮ + OMLUVA LENON 777 65 52 23, zdenek.janu@lenon.cz <http://www.lenon.cz/>

Při dopravě pouze auty počítáme s pomocí rodičů !!!

V měsíci listopad začínají tréninky v tělocvičnách. Sledujte stránky:

<http://www.ksu.cz/>

