

PLÁN TRÉNINKŮ JARO 2012 KSU

| Datum | hodina a místo srazu | INFO k akci: druh tréninku, místo a začátek tréninku, mapa, poznámka | Pořadatel Doprava |
|----------------------|--|--|------------------------------------|
| neděle 18.března | 9.30 Zábřeh Gymnázium | 1. BĚH ZA BŘEHEM, silniční běh, P - 1,6 km ; CH - 6km; start 10.00 | Atletika ZBH vlastní |
| úterý 20.března | 16.00 Šumperk Areál na Vyhliďce | KRATKA TRAT start Vyhliďka 16.15 mapa NAD PEKÁRNOU ..1 : 7500 varianta tělocvična | KSU - Lenon vlastní |
| úterý 27.března | 16.00 Šumperk Kulturák - hlavní vchod | MĚSTSKÝ SPRINT start KD 16.15 mapa SADY 1.MÁJE 1:4000 ; varianta tělocvična | KSU - Lenon vlastní |
| středa 28. března | 16.30, Zábřeh, Apošt. církev | 2. Běh AC, přespolní běh, 1,5 km ; CH - 6,5 km; start 17.00 | P - AC Zábřeh vlastní |
| úterý 03.dubna | | PŘED VELIKONOČNÍM SOUSTŘEDENÍM ÚTERNÍ TRÉNINK ODPADA Kros Gymnázia ve středu je náhrada | |
| středa 04.dubna | 16.30, Šumperk Areál na Vyhliďce | 3. KROS GYMNAZIA, lesní běh, zvlněný terén, P -2,0 km ; CH dvokolové 6 km, start 17.00 | Gymnázium vlastní |
| 05.-08. dubna | 8.30, Šumperk, průmyslovka | VELIKONOČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ NESMER 7 tréninků (6x v lese, 1x městský sprint) !!! ČIPY !!! | KSU - Lenon auty |
| úterý 10.dubna | 16.00 Šumperk průmyslovka | VRSTEVNICE NAD KRÁLCEM Louka nad Habešem start 16.30 mapa BAŠTA 1:10000 | KSU - Lenon vlastní, auty |
| středa 11.dubna | 16.30 Šumperk Koliba | 4. NA HONENOU, lesní běh, start 17.00 - CH intervalový, (16:55 !!! - P hromadný) P - 2,5 km , CH - 9 km, | AKCE KSU kola, pěšky |
| úterý 17.dubna | 16.00 Šumperk průmyslovka | HAD KONTROL Od Rejchartické cesty start 16.30 mapa KOKEŠ 1:10000 | KSU - Lenon vlastní, auty |
| středa 18.dubna | 16.30 Loučná nadDesnou, Zámecký park | 5. PARKOVÝ BĚH O POHAR STAROSTY, pískové pěšiny CH - 8km, P - 1280 m , hromadný start 17.00 | AVZO L.n.D. vlastní |
| sobota 21.dubna | dle pokynů | MALETINSKÝ DIVOČÁK POŘÁDÁME | |
| úterý 24.dubna | 16.00 Šumperk průmyslovka | GRANÁTOVKA - KRÁTKÁ Za Velamosem start 16.45 mapa GRANÁTOVKA 1:7500 | KSU - Lenon auty |
| středa 25.dubna | 16.30 Kolšov, hostinec u sv.Anny | 6. BĚH MARKOVICOU, silniční a lesní běh, kopcovitý terén, CH - 9 km, P - 3,5 km , hrom.start 17.00 | Sokol Kolšov vlastní |
| úterý 01.května | | STATNÍ SVÁTEK, ÚTERNÍ TRÉNINK ODPADA Doporučuji běžet Chlapák-Prcek Jarní kros Písařova | |
| středa 02.května | 16.30, Písařov, fotbalové hřiště | 7. JARNÍ KROS PÍSAŘOVA, přespolní běh, zvlněný terén, CH - 11 km, P - 2,3 km , hrom.start 17.00 | Tatr Písařov vlastní |
| úterý 08.května | | STATNÍ SVÁTEK, ÚTERNÍ TRÉNINK ODPADÁ Doporučuji běžet Chlapák-Prcek Běh zámečku na Krásném | |
| středa 9.května | 16.00 Šumperk Krásné vod.nádrž | 8. BĚH ZÁMEČKU, lesníběh, zpevněná podložka, zvlněný profil Prcek - okolo nbádrže CH -11 km, P - 3,0 km , hromadný start 17.00 | SOŠ ZŠ Špk vlastní |
| 15.května | 16.00 Šumperk průmyslovka | KLASIKA s úpravami Nad Traťovkou ke Hvězdě start 16.45 mapa KAMENEC 1:10000 i 1:15000 | KSU - Lenon auty |
| středa 16.května | 16.30 Králec, hřiště mateř.školy | 9. NA BAŠTU, lesní a přespol. běh, CH - 8km, P- 2,2 km , hrom.start 17.00 vyhodnocení seriálu PRCEK - jarní část | Lenon+Horal vlastní |
| úterý 22. května | 16.00 Šumperk průmyslovka | ŠTAFETOVÉ BĚHÁNÍ PO KÓPCE U křížku start 16.45 mapa DOBRÁ NÁLADA 1:10000 | KSU - Lenon auta |
| úterý 29.května | 16.00 Šumperk průmyslovka | OPĚT KRÁTKÁ ALE BEZ CEST Pramen u dvou Janů start 16.55 mapa MALETÍNSKÝ PÍSKOVEC 1:10000 | KSU - Lenon auty |
| úterý 05.června | 16.00 Šumperk průmyslovka | ŠVÝCARSKÁ HRA a jiné příjmenosti Studynky nad kravínem start 16.30 mapa Velká strana 1:10000 | KSU - Lenon vlastní, auty |
| středa 6.června | 16,30 Štědrákova Lhota chata Lesanka | 10. LESY U LESANKY, lesníběh, zvlněný profil CH 9 km, P - 2,2 km hromadný start 17.00 | SDH Štědrák.Lhota |
| úterý 12.června | 16.00 Šumperk průmyslovka | SEM TAMY Nad Bratrušovem start 16:40 mapa MĚSTSKÉ SKÁLY 1:10 000 | KSU - Lenon vlastní, auty |
| úterý 19.června | 16.00 Šumperk průmyslovka | VZPOMÍNKA NA LIŠKU start 17.00 hod. mapa LIŠKA BYSTROUŠKA 1:10 000 | KSU - Lenon auty |
| úterý 26.června | 16.00 Šumperk Tulinka | TRÉNINK OD DH12-14 Start 16.15 mapa TULINKA 1:5000 po tréninku ohýnek, opíkačka s rodiči konec cca 19.00 | KSU-DH12/14 vlastní |

Dle organizačního řádu KVS Šumperk žádáme omluvy z tréninku **minimálně den předem** = pondělí. Koordinátor tréninků:

Zdeněk Janů Lenon 777 65 52 23

Při dopravě pouze auty počítáme s pomocí rodičů

