

	START	HDR	DH10	DH12	DH14	DH16	DH18	DH21	
LINIE	13.30 ČT	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50	km

Oběd je na 12.00.

Z ubytovny kilometr po silnici k mostku, na pravém břehu Oslavy, mapa ROHOVEC = začátek linie. Tak, aby první dojice vystartovala cca o půl druhé. Mezi dvojicemi cca 2 miny mezery, zkušenější ze dvojice metodicky vysvětluje způsob a techniku orientace – záchytné body, linie = pěšiny, vrstevnice, hranice porostů, objekty. Na linii jsou viditelné papírové lampióny. Poslední část linie – rovinka od křižovatky ke křižovatce si zaběhneme a změříme si čas. Je sestavena startovka s určenými dvojicemi. Každý má svoji mapu do které pak na ubytovně zakreslí terčíky, které na linii viděl.

Pro HDR to je jediný trénink a půjdou až v závěru. Nazpět půjdou děti buď přes mostek a nebo přes vodu u ubytovny, jestli to po kamenech bude možné.

Roznos: Zdenda

Stažení kontrol – dobrovolníci z HDR.

MOTALA	15.00 ČT		1,65	1,90 A - B	2,40 A - B	3,10 A - B	4,00 A-B-C	4,50 A-B-C	km
---------------	-------------	--	------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----

Start je cíl Linie a tam bude i cíl Motaly. Proto lze zde nechat svršky, věci. DH10 startuje po jednom, DH12-16 ve dvojicích a DH18-21 ve trojicích. Jedná se o okruhy Motala, kdy závodník běží přes startující kontrolu do dalšího okruhu a u této kontroly také trénink ukončí.

Běží se na SI krabičky s velkými lampióny(49-70) Startovka, startovací krabička – jiná než průběhová kontrola + cílová krabička

Startovací čas do 20 minut.

Nazpět buď opět přes mostek a nebo přes vodu u ubytovny, jestli to po kamenech bude možné.

Roznos: Lenon zkusí, půjde-li to přes vodu u ubytovny a zjistí ...

Stažení se domluvíme po tréninku..

Vyčítání v ubytovně.

KRÁTKÁ	10.00 PÁ	2,40	2,20	2,40	2,95	3,75	4,30	4,50	km
---------------	-------------	------	------	------	------	------	------	------	----

Přímo z ubytovny opět proti proudu řeky, ale na levém břehu na mapu NESMĚŘ. Start je vzdálen 1,65 km. Na start je mapa linie a nějakí mudrlanti DH5-9 to mohou pro všechny umapovat.

Běží se na SI krabičky s velkými lampióny(49-70) a dva lampióny 74, 75 na ražení do mapy.

Startovka, startovací krabička, startovací čas do 30 minut.

Cíl je na ubytovně, který všichni musí předem znát. Od lampiónu č.75 –cca 650 m po silnici, nebude linie fáborkována !!!

Roznos Lenon a částečně Šráma nebo Zdenál.

Konec na ubytovně.

Stažení část Lenon a část dle domluvy před závodem a musí být provedeno před obědem – do 13,00 hod.

Vyčítání v ubytovně.

TVARY	15.15 PÁ	2,55	1,9	3,00	3,00	3,3	3,9	4,8	km
--------------	-------------	------	-----	------	------	-----	-----	-----	----

Pojedeme auty cca ve 14.15 hod. přes Třebíč, Stařec, Římov a v lese směrem na Želetavu, kde je start. (35 km).

Stání aut buď na cestě či u vjezdu do lesa. Bude tam auto a lampión. Tam bude i start a cíl.

Běží se na SI krabičky s velkými lampióny(49-63).

Startovka, startovací krabička, startovací čas do 30 minut.

Mapa pro kategorie DH16-21 bez cest, průseků, rozhraní porostů. Objekty kontrol jsou vesměs „tvary hnědé“.

Takto upravenou mapu mají i někteří i v kategorii DH12-14.

Roznos Lenon, vyjede dříve Feldou (do aut se vejde).

Stažení – závodníci po domluvě tak, aby odjezd z cíle byl v cca 17.00. Jede se do Třebíče.

Vyčítání po návratu na ubytovně. Skutečné km, původně 1,5x méně

SPRINTÍK Na kleště	17.30 PÁ	0,70	0,70	0,80	_____	0,95	_____	1,40	km
<p>Start a cíl je na parkovišti před ZŠ na Týnské ul. směrem k židovskému hřbitovu. Příjezd je z centra přes semaforey a most kolem baziliky a nad ní doprava ke hřbitovu.</p> <p>Městský sprint na kleště a malý lampióny.</p> <p>Startovka, startovací čas do 32 minut.</p> <p>Roznos Lenon.</p> <p>Stažení po domluvě. Odpoledních tréninků se možná zúčastní ti, co přijedou v pátek. Ve startovce s nimi počítáme. Večeře je přeložena na 19.30 hod.</p>									
MOTÝLEK	10.30 SO	2,05	1,35	1,80	2,40	3,30	370	4,20	km
<p>Z ubytovny přímo do lesa na levém břehu na mapu NESMĚŘ. Start je vzdálen 1,00 km. Na start je mapa linie a nějací mudrlanti DH5-9 to mohou pro všechny opět umapovat.</p> <p>Běží se na SI krabičky s velkými lampióny(49-70) + 3 malé lampióny 31, 32 ,33 na ražení do mapy u nejmenších kategorií.</p> <p>Startovka, startovací krabičky.</p> <p>U kategorií DH16-21 je start hromadný, po skupinách (jedna kategorie max. dvě skupiny). DH10-14 a HDR intervalový.</p> <p>Startovací čas do 30 minut.</p> <p>Cíl je na ubytovně, který všichni musí předem znát . Od posledního lampiónu - krabičky to je cca 250 m.</p> <p>Roznos Lenon. Dětské kontroly Zdenál.</p> <p>Konec na ubytovně.</p> <p>Stažení část Lenon a část dle domluvy před závodem . Musí se stáhnout do oběda.</p> <p>Vyčítání v ubytovně.</p>									
KOMBINACE	15.30 SO	2,10	1,10	2,10	1,90	2,90	3,45	4,20	km
<p>Auty přes VelMez do obce Rohy (cca 8km). Přes řeku to je na start 1400 m. Parkování na cestě případně při vjezdu do lesa. Start a cíl u cesty.</p> <p>Běží se na SI krabičky s velkými lampióny(49-70).</p> <p>Startovka, startovací krabička.</p> <p>Mapa pro kategorie DH16-21 upravena část bez cest, část jen vrstevnice bez cest, část tak jak se nám líbí – normální a poslední část jak se nám nelíbí – švýcarská. Takto upravenou mapu až na švýcarskou mají i někteří i v kategorii DH12-14.</p> <p>Roznos Lenon, půjde možná přes řeku, půjde-li to.</p> <p>Stažení klasicky po tréninku a domluvě.</p> <p>Vyčítání v ubytovně.</p>									
ŠTAFETY	10.30 NE	1.úsek DH18-21 4,80	2. úsek DH10-12 1,35	3.úsek DH14-16 3,00					
<p>Z ubytovny přímo do lesa na levém břehu na mapu NESMĚŘ, podobně jak na MOTÝLEK. Start je vzdálen 1,00 km. Na start je mapa linie a nějací mudrlanti DH5-9 to mohou pro všechny opět umapovat.</p> <p>Běží se na SI krabičky s velkými lampióny(49-70) + (151- 166, chybí 156) Krabičky – kontroly v lese – i veřejná a cílovka. Jednička je zdvojená.</p> <p>Startovka, startovací krabičky. Brát na tento trénink brloh?</p> <p>1. a 3. úsek farstovaný.</p> <p>Mapy pro 24 štafet (8 štafet je případně z Tretry, což není podmínkou, že to vše budou čisté štafety oddílové !)</p> <p>Stažení klasicky po tréninku a domluvě. Oběd až ve 14.00 hod.</p> <p>Jinak počítám že budu mít ČB laserovku určitě a pravděpodobně i barevnou, kdyby se mělo něco dodělat... předělat ☺... .</p>									