

# TRÉNINKY KSU PODZIM 2012

Datum	hodina a místo srazu	INFO k akci: druh tréninku, místo a začátek tréninku, mapa, poznámka	Pořadatel Doprava
4.9.2012	16.00, Šumperk Nové Domky, zahr.	<b>PRO ZAČÁTEK PŘEBOR KLUBU ...</b> , U zahrádkářské kolonie 16.15 , mapa Nové Domky 1:7 500 , konec 17.45	KSU - Lenon individuálně
5.9.2012	16.30, Šumperk Bludovská ul.,	<b>BĚH NA SENOVOU</b> , běh do vrchu, Prcek P - 2 km, Chlapák CH - 4,2 km, start 17.00 hod.	SKI Team ŠPK individuálně
11.9.2012	16.00, Šumperk Průmyslovka	<b>ZKRÁCENÁ</b> , Pastvina nad Osikovem 16.30, stará mapa Osikovské kupy 1:10 000, agrární kupy, hrázky, konec 18.45 v Šumperku	KSU - Lenon auty
12.9.2012	16.30, Šumperk Temenice pod Lovákem	<b>OKOLO LOVÁKU</b> , lesní běh, mírně zvlněný profil, P - 2 km, CH - 8,3 km start 17.00 hod.	SKI Team ŠPK individuálně
18.9.2012	16.00 Šumperk Průmyslovka	<b>VELKÝ METODICKÝ TRÉNINK</b> , Nad Malínem U křížku 16.30, mapa Kopka 1:10 000, konec 18.45 v Šumperku	KSU - Lenon auty
19.9.2012	16.30 Šumperk Parkoviště u Sanatorky	<b>KROS A-Z EKOTHERMU</b> , lesní kopcovitý terén, P-2 km; CH-8,5 km; start 17.00 hod.	AZ Ekotherm Individuálně
25.9.2012	16.00 Šumperk Průmyslovka	<b>PRVNÍ ÚSEK ŠTAFET</b> Sedýlko nad Svojanovem start 16.45 mapa SVOJANOV 11' - krátká 1:10000 konec 19.00 v Šumperku	KSU - Lenon auty
26.9.2012	16.30, Šumperk Hájenka pod Senovou	<b>PODZIMNÍ KROS OA</b> , lesní běh, zvlněný profil, P- 2,5 km; CH - 5 km; start 17.00 hod.	OA Šumperk individuálně
30.9.2012	16.30 Bludov Vlčí důl	<b>BLUDOVSKÝ KROS</b> 2,5 km, CH - 8 km start 10.00 hod.	P - PERPO Bludov Pavel Vošický
2.10.2012	16.00 Šumperk Průmyslovka	<b>VRSTEVNICE, OKRUHY</b> hasičský areál v Kolšově 16.30, mapa Kolšov 1:10 000, konec 18.15 v Šumperku	KSU - Lenon auty
3.10.2012	16.30, Šumperk Areál na Vyhliďce	<b>KASKÁDY</b> , lesní běh, zvlněný profil, 2,2 km, CH - 7 km start 17.00 hod.	P - Zdeněk Klučka individuálně
7.10.2012	9.30, Ruda nad Morav. Bývalá ZŠ	<b>BĚH SALONU ZDENA</b> , lesní běh, zvlněný profil, P - 2 km, CH - 8,5 km start 10.00 hod.	Salon Zdena individuálně
9.10.2012	16.00 Šumperk, Tulinka	<b>OKRUHY, HVĚZDICE + MAPAŘI</b> V jámovišti 16.20, mapa Kokeš 1:10 000 , konec 18.00	KSU - Roman a spol individ.
10.10.2012	16.00, Šumperk Tyršův stadion	<b>ŠUMPERSKÁ HODINOVKA</b> , start 17.00, Prcek - Cooperův test - 12 m start v 16.30, pořádáme	Akce KVS ŠPK individuálně
14.10.2012	9.30 Hrabenov Lyžařský areál	<b>HRABENOVSKÝ KROS</b> , lesní běh, zvlněný profil, CH - 8 km, P - 2 km start 10.00 intervalový	Sokol Hraben. individuálně
16.10.2012	16.00 Šumperk Průmyslovka	<b>STAVĚC - SBĚRAČ</b> , OKRUHY Třemešek u sušky 16.20, mapa Habeš 1:10 000 , konec 18.00 v Šumperku	KSU-Habi+spol. auty + kola
17.10.2012	16.30 Nový Malín U obecního úřadu	<b>MALÍNSKÁ OSMIČKA</b> , přespolní běh, místy silnice, CH - 8 km, P - 2,2 km, start 17.00 hod.	Hecl Miloš a Smolicha
21.10.2012	9.30, Šumperk, SOU - gen.Krátkého	<b>HOROKROS</b> , lesní běh, zvlněný profil kopcovitý, CH - 16 km, P - 2,9 km start 10.00 hod., Ukončení seriálu Chlapák a Prcek - konec 12.00 hod.	Horál Šumperk individuálně
23.10.2012	16.00 Šumperk Koliba	<b>BODOVACÍ SKORELAUF NA 30 MINUT</b> , Koliba 16.15 mapa U kapličky 1:5 000, konec 17.15	KSU - Lenon individuálně
30.10.2012	16.10 Šumperk Tulinka	<b>OKRUHY DH10-12, HVĚZDICE</b> Tulinka 16.15 mapa U kapličky 1:5 000, konec 17.15	KSU - DH14 individuálně
3.11.2012	11.00 Libina Odbočka na Václavov	<b>RABŠTEJNSKÝ KOCOUR</b> , lesní běh, kopcovitý terén, pro všechny 14 km, pro menší vhodné jako výlet na Rabštejn, start závodu 11.30 hod.	Klub horolezců Olomouc

Poznámky: Tučně je uveden hlavní trénink většinou starších a zkušenějších, zpravidla úrovně (DH21, 16, 14, 12,10).

Pro nováčky a naše nejmenší jsou vždy ještě lehké tratě ;-), SMAJLÍKY nebo okruhy, hvězdice.

Mapy jsou v mapníku, průkazky na mechanické ražení.S sebou buzoly, případně izolepu, propisku ...

Jsou zde uvedeny i veřejné závody **Prcků** a Chlapáků a počítám, že co nejvíc dětí se jich zúčastní. Dostanou památeční tričko.

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.ksu.cz/**  
**Při dopravě pouze auty počítáme s pomocí rodičů !!!**

V měsíci listopad začínají tréninky v tělocvičně. KDE a KDY ?? Sledujte stránky: <http://www.ksu.cz/>

Obl. závody jsou 08.09. ASU; 15.09. MOV; 22.09. SSU; 28.09. PTE; **13.10. KSU**; 20.10. ASU; 27.10. STE; 03.11. JPV.

Na tréninky zveme i kamarády ze Severky Šumperk .