

TRÉNINKY KSU PODZIM 2013

Datum den	hodina a místo srazu	INFO k akci: druh tréninku, místo a začátek tréninku, mapa, poznámka	Pořadatel Doprava
3.9.2013 ÚTERÝ	16.00 Šumperk Průmyslovka	OPAKOVANÉ STARTY Rájec u myslivců 16.40, Zelené údolí 1:10 000 předpokládaný příjezd do ŠPK 18.30 hod.	KSU - Lenon auty rodiče !!
4.9.2013 STŘEDA	16.30, Šumperk Bludovská ul.	BĚH NA SENOVOU , běh do vrchu, Prcek P - 2 km, Chlapák CH - 4,2 km, Mrně - 0,5 km start 17.00 hod.	SKI Team ŠPK individuálně
5.9.2013 ČTVRTEK	17.30, Šumperk Tyršův stadion	SETKÁNÍ NA DRÁZE Klubové běhání na dráze, ABC, úseky, taktika OB, strečink. Příjemné setkání pro všechny, zejména pro DH14 a starší	KSU - Šráma individuálně
10.9.2013 ÚTERÝ	16.00, Šumperk Průmyslovka	KLASIKA Kamenná u lesa 17.00, mapa Bradlo 1:10 000, předpokládaný příjezd do ŠPK 19.30 hod.	KSU - Lenon auty rodiče !!
11.9.2013 STŘEDA	16.30, Šumperk Temenice pod Lovákem	OKOLO LOVÁKU , lesní běh, mírně zvlněný profil, P - 2 km, CH - 8,3 km, Mrně - 0,5 km start 17.00 hod.	SKI Team ŠPK individuálně
12.9.2013 ČTVRTEK	17.30, Šumperk Tyršův stadion	SETKÁNÍ NA DRÁZE Klubové běhání na dráze, ABC, úseky, taktika OB, strečink. Příjemné setkání pro všechny, zejména pro DH14 a starší	KSU - Šráma individuálně
17.9.2013 ÚTERÝ	16.00 Šumperk Průmyslovka	UPRAVENÁ MAPA Nad Dobrou náladou (značené fábory) 16.45, mapa Kopka 1:10 000, konec 18.45 v Šumperku	KSU - Lenon auty rodiče !!
18.9.2013 STŘEDA	16.30 Šumperk Parkoviště u Sanatorky	KROS A-Z EKOTHERMU , lesní kopcovitý terén, P-2 km; CH-8,5 km; Mrně - 0,5 km start 17.00 hod.	AZ Ekotherm Individuálně
19.9.2013 ČTVRTEK	17.30, Šumperk Tyršův stadion	SETKÁNÍ NA DRÁZE Klubové běhání na dráze, ABC, úseky, taktika OB, strečink. Příjemné setkání pro všechny, zejména pro DH14 a starší	KSU - Šráma individuálně
24.9.2013 ÚTERÝ	16.00 Šumperk Průmyslovka	HROMADNÝ START Dolní Studénky, louka nad hřbitovem, start 16.45 mapa Velká strana 1:10 000 konec 18.30 v Šumperku	KSU - Lenon auta + kola
25.9.2013 STŘEDA	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
26.9.2013 ČTVRTEK	17.30, Šumperk Tyršův stadion	SETKÁNÍ NA DRÁZE Klubové běhání na dráze, ABC, úseky, taktika OB, strečink. Příjemné setkání pro všechny, zejména pro DH14 a starší	KSU - Šráma individuálně
29.9.2012 NEDELE	16.30 Bludov Vlčí důl	BLUDOVSKÝ KROS - 2,5 km, CH - 8 km start 10.00 hod.	P PERPO Bludov Pavel Vošický
1.10.2013 ÚTERÝ	16.00 Šumperk Vyhlídka	VELKÝ METODICKÝ TRÉNINK Na Vyhlídce 16.15, mapa Koliba 1: 7 500, konec 18.00	KSU - Lenon individuálně
2.10.2012 STŘEDA	16.30, Šumperk Areál na Vyhlídce	KASKÁDY , lesní běh, zvlněný profil, - 2,2 km, CH - 7 km start 17.00 hod.	P Zdeněk Klučka individuálně
3.10.2013 ČTVRTEK	17.30, Šumperk Tyršův stadion	SETKÁNÍ NA DRÁZE Ve čtvrtečních setkáních můžeme pokračovat i v dalším období, to snad už bude běhat i Lenon :-)	KSU - Šráma individuálně
6.10.2013 NEDELE	9.30, Ruda nad Moravou Bývalá ZŠ	BĚH SALONU ZDENA , lesní běh, zvlněný profil, P - 2 km, CH - 8,5 km start 10.00 hod.	Salon Zdena individuálně
8.10.2013 ÚTERÝ	16.00 Šumperk Průmyslovka	OPĚT PRVNÍ ÚSEKY , U hájovny na Vápenici (na Hrabeňáku) 16.30, stará mapa Senová 1:10 000, konec 18.15	KSU - Lenon auta + kola
9.10.2013 STŘEDA	15.30, Šumperk Tyršův stadion	ŠUMPERSKÁ HODINOVKA , start 16.30, Prcek - Cooperův test - 12 m start v 16.00, pořádáme !!!	Akce KVS ŠPK individuálně
13.10.2013 NEDELE	9.30 Hrabenov Lyžařský areál	Hrabenovský kros , lesní běh, zvlněný profil, CH - 8 km, P - 2 km start 10.00 intervalový	Sokol Hraben. individuálně
15.10.2013 ÚTERÝ	16.00 Šumperk Tulinka	STAVĚČ - SBĚRAČ Tulinka 16.15, mapa Městský skály, 1:10 000, konec 18.00 v Šumperku	KSU - Lenon individuálně
16.10.2013 STŘEDA	16.30 Nový Malín U obecního úřadu	MALÍNSKÁ OSMÍČKA , přespolní běh, místy silnice, CH - 8 km, P - 2,2 km, start 17.00 hod.	MILDA a Smolicha
20.10.2013 NEDELE	9.30, Šumperk SOU - gen.Krátkého	HOROKROS , lesní běh, zvlněný profil kopcovitý, CH - 16 km, P - 2,9 km start 10.00 hod., Ukončení seriálu běhů - konec 12.00 hod.	Horál Šumperk individuálně
22.10.2013 ÚTERÝ	16.00 Šumperk Koliba	BODOVACÍ SKORELAUF NA 35 MINUT Přebor KSU 3.ročník, Koliba 16.20 mapa U kapličky 1:5 000, konec 17.30	KSU - Lenon individuálně

Poznámky: Tučně je uveden typ hlavního tréninku 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 ...

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/>

PODZIMNÍ OBLASTNÍ ZÁVODY jsou 07.09. OOL; 05.10. KSU; 12.10. JPV; 19.10. PTE; 28.10. KON, 2.11.UOL