

# PLAN TRÉNINKŮ JARO 2014 KSU

Datum	hodina a místo srazu	INFO k akci: druh tréninku, místo a začátek tréninku, mapa, poznámka	Poradatel Doprava
úterý 18.března	16.00 Šumperk průmyslovka	<b>KRÁTKÉ POSTUPY</b> Kolšov - Areál SDH start 16.40 mapa VELKÁ STRANA 1:10000 konec 18.30 v Šumperku	KSU - Lenon auta
neděle 23.března	9.30 Zábřeh Gymnázium	1. BĚH ZA BŘEHEM, silniční běh, <b>P - 1,6 km + Mrně</b> ; CH - 6km; start 10.00	Atletika ZBH vlastní
úterý 25. března	16.00 Šumperk Průmyslovka	<b>MĚSTSKÝ SPRINT</b> Zábřeh, ZŠ Boženy Němcové 16.40 mapa Krumpach 1:4 000 konec 18.30 v Šumperku	KSU - Lenon auty
úterý 01.dubna	16.00 Šumperk Průmyslovka	<b>VOLBA POSTUPŮ</b> Králec 29, odchod na start 16.15 mapa BAŠTA 1:10 000 konec 18.15 v Šumperku	KSU - Lenon auty + kola
středa 02. dubna	16.30, Zábřeh, Apošt. církev	2. Běh AC, přespolní běh, <b>1,5 km + Mrně</b> ; CH - 6,5 km; start 17.00	<b>P -</b> AC Zábřeh vlastní
úterý 8.dubna	16.00 Šumperk Průmyslovka	<b>LINIE DH14-35</b> Nad Malínem u závory, odchod na start 16.20 mapa KOPKA 1:10000 konec 18.30 v Šumperku	KSU - Lenon vlastní, auty
středa 09.dubna	16.30, Šumperk Areál na Vyhliďce	3. KROS GYMNAZIA, lesní běh, zvlněný terén, <b>P - 2,0 km + Mrně</b> ; CH dvokolové 6 km, start 17.00	Gymnázium vlastní
úterý 15.dubna		<b>PŘED VELIKONOČNÍM SOUSTŘEDĚNÍM UTERNÍ TRÉNINK ODPADA</b> <b>Závod NA HONĚNOU</b> u Koliby je náhrada !!!	
středa 16.dubna	16.30 Šumperk Koliba	4. NA HONĚNOU, lesní běh, <b>P - 2,5 km + Mrně</b> , CH - 9 km, start 17.00 - CH intervalový, (16:55 !!! - P hromadný)	AKCE KSU!! kola, pěšky
17.-20. dubna	7.00, Šumperk, průmyslovka	<b>VELIKONOČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ SKLÁRNA</b> 7 tréninků (6x v lese, 1x noční OB) <b>!!! ČIPY !!!</b>	KSU - Lenon auty
úterý 22.dubna		<b>PO VELIKONOČNÍM SOUSTŘEDĚNÍM UTERNÍ TRÉNINK ODPADA</b> <b>Parkový běh v Loučné</b> je náhrada !!!	
středa 23.dubna	16.30 Loučná nad Desnou Zámecký park	5. <b>PARKOVÝ BĚH O POHÁR STAROSTY</b> , pískové pěšiny CH - 8km, <b>P - 1280 m + Mrně</b> , hromadný start 17.00	AVZO L.n.D. vlastní
úterý 15.dubna	16.00 Šumperk Průmyslovka	<b>SHLUKY</b> Bratrušovský památník, odchod na start 16.15 mapa MĚSTSKÝ SKÁLY 1:10000 konec 18.30 v Šumperku	KSU - Lenon auty + kola
středa 30.dubna	16.00 Šumperk Krásné vod.nádrž	6. BĚH ZÁMEČKU, lesníběh, zpevněná podložka, zvlněný profil Prcek - okolo nádrže, CH -11 km, <b>P - 1,2 km + Mrně</b> , hromadný start 17.00	SOS ZŠ Špk vlastní
úterý 06.května	16.00 Šumperk průmyslovka	<b>KRÁTKÁ</b> Radmilov, odchod na start 16.45 mapa BURDOVA HORA 1:10000 konec 18.30 v Šumperku	KSU - Lenon auty
středa 07.května	16.30 Kolšov, hostinec u sv.Anny	7. BĚH MARKOVICOU, silniční a lesní běh, kopcovitý terén, CH - 9 km, <b>P - 3,5 km</b> , hrom.start 17.00	Sokol Kolšov vlastní + KSU
úterý 13.května	16.00 Šumperk průmyslovka	<b>PÁSY</b> Nad Hrabeňákem (Na Vápenici) 16.30, mapa LOVÁK 1 :10 000 konec 18.15 v Šumperku	KSU - Lenon auty + kola
středa 14.května	16.30, Písařov, fotbalové hřiště	8. JARNÍ KROS PÍSAŘOVA, přespolní běh, zvlněný terén, CH - 11 km, <b>P - 2,3 km + Mrně</b> , hromadný start 17.00	Tatr Písařov vlastní + KSU
úterý 20. května	16.00 Šumperk průmyslovka	1. <b>ÚSEK ŠTAFET</b> Maletín - Jahodnice, odchod na start 16.40 mapa MALETÍNSKÝ PÍSKOVEC 1:10000 konec 19.00 v Šumperku	KSU - Lenon auty
středa 21.května	16.30 Králec, hřiště mateř.školy	9. NA BAŠTU, lesní a přespol. běh, kopcovitý terén, 8km, <b>P - 2,2 km + Mrně 500m</b> , hromadný start 17.00	CH - Lenon+Horal vlastní
úterý 27. května	16.00 Šumperk průmyslovka	<b>VRSTEVNICE</b> Horní Temenice u křížku, odchod na start 16.20 mapa LOVÁK 1:10000 konec 18.15 v Šumperku	KSU - Lenon auty + kola
neděle 1.června	9.30 Zábřeh krytý bazén	10.PŮLMARATON UDOLIM MORAVSKÉ SAZAVY, silniční běh CH - 21,1 km, <b>P - 2,2 km + Mrně</b> hromadný start 10.00	Atletika ZBH vlastní
úterý 03.června	16.00 Šumperk Tulinka	<b>OKRUHY</b> start 16.15 mapa NOVÁ TULINKA 1:10000 konec 17.45	KSU - Lenon vlastní
středa 04.června	16.30 Šumperk zemědělská škola	12. KOLEM SKALKY, přespolní běh, zvlněný profil CH - 9 km, <b>P - 2,2 km + Mrně</b> hromadný start 17.00	SZŠ Špk vlastní
úterý 10.června	16.00 Šumperk průmyslovka	<b>KRÁTKÉ POSTUPY, HAD</b> Kunčice - Junior odchod na start 16.50 mapa KUNČICKÁ HORA 1:10 000 konec 19.20 v Šumperku	KSU - Lenon auty
středa 11.června	16,30 Štědrákova Lhota chata Lesanka	13. LESY U LESANKY, lesníběh, zvlněný profil 9 km, <b>P - 2,2 km + Mrně</b> hromadný start 17.00	CH - SDH Š.Lhota vlastní
úterý 17.června	16.00 Šumperk průmyslovka	<b>KRÁTKÝ MEJDAN před MČR</b> Bohdíkov - lom, start 16.30, mapa LOVÁK 1:10 000 po tréninku ohýnek, opíkačka s rodiči, konec cca 19.00	KSU - Lenon auty + kola

Prosím o omluvy z tréninku co nejdříve **minimálně den předem** = pondělí. Koordinátor tréninků:

**Zdeněk Janů Lenon 777 65 52 23 Při dopravě pouze auty počítáme s pomocí rodičů**

Jsou psány hlavní tréninky cca DH13-DH35, malé děti DH8-10(12) budou mít své tréninky - Hvězdice, okruhy, smajlíky.

**Tréninky 6.+20.května a 10.června pro nejmenší pravděpodobně u Koliby - 2. skupina !!!**