

TRÉNINKY KSU PODZIM 2014

Datum den	hodina a místo srazu	INFO k akci: druh tréninku, místo a začátek tréninku, mapa, poznámka	Pořadatel Doprava
2.9.2014 ÚTERÝ	16.00 Šumperk Průmyslovka	ZKRACENÁ S VOLBOU Pod Lovákem 16.30, mapa Lovák 1:10 000 předpokládaný příjezd do ŠPK 18.15 hod. ČIPY	KSU - Lenon auty + kola
3.9.2014 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
4.9.-9.10. 2014 ČT	17.30, Králec U Lenona	BĚHÁNÍ V LESE Klubové běhání v lese, rozehřátí. Trénink dle toho, co nás čeká o víkendu. Pro DH14 a starší. Každý čtvrtek !!!	Matúš kola
9.9.2014 ÚTERÝ	16.00, Šumperk Průmyslovka	LÁZEŇSKÝ SPRINT Velké Losiny, odbočka na Dianu 16.40, mapa Lázně 1:5 000, předpokládaný příjezd do ŠPK 18.40 hod. ČIPY	KSU - Lenon auty rodiče !!
10.9.2014 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
16.9.2014 ÚTERÝ	16.00 Šumperk Průmyslovka	1. METODICKÝ TRÉNINK Kolšov - areál SDH 16.40, mapa Velká strana 1:10 000, konec 18.45 v Šumperku	KSU - Lenon auty rodiče !!
17.9.2014 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
23.9.2014 ÚTERÝ	16.00 Šumperk Průmyslovka	TRÉNINK NA 15ce Nad Obědném, start 16.50 mapa Bradlo 1:15 000, konec 19.00 v Šumperku	KSU - Lenon auta rodiče !!
24.9.2014 STŘEDA	16.30, Šumperk Hájenka pod Senovou	PODZIMNÍ KROS OA , lesní běh, zvlněný profil, P- 2,5 km; CH - 5 km; Mrně - 0,5 km start 17.00 hod.	OA Šumperk individuálně
28.9.2014 NEDELE	9.30 Bludov Vlčí důl	BLUDOVSKÝ KROS P - 2,5 km, CH - 8 km Mrně - 0,5 km start 10.00 hod.	PERPO Bludov Pavel Vošický
30.9.2014 ÚTERÝ	16.00 Šumperk Sanatorka	2. METODICKÝ TRÉNINK vjezd Sanatorky 16.10, mapa Kotel 1: 5 000, konec 18.00	KSU - Lenon individuálně
1.10.2014 STŘEDA	16.30, Šumperk Areál na Vyhliďce	KASKÁDY , lesní běh, zvlněný profil, P - 2,2 km, CH - 7 km Mrně - 0,5 km start 17.00 hod.	Zdeněk Klučka individuálně
5.10.2014 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
7.10.2014 ÚTERÝ	16.00 Šumperk Průmyslovka	HROMADNÝ START , U hájovny na Vápenici (na Hrabeňáku) 16.30, mapa Lovák 1:10 000, konec 18:15	KSU - Lenon auta + kola
8.10.2014 STŘEDA	15.30, Šumperk Tyršův stadion	ŠUMPERSKÁ HODINOVKA , start 16.30, Mrně - 100 m Prcek - Cooperův test - 12 min. start v 16.00 , pořádáme !!!	Akce KVS ŠPK individuálně
12.10.2014 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
14.10.2014 ÚTERÝ	16.00 Šumperk Průmyslovka	STAVĚC - SBĚRAČ Pod Lovákem 16.30, mapa Lovák 1:10 000, konec 18.15 v Šumperku	KSU - Lenon auta + kola
15.10.2014 STŘEDA	16.30 Nový Malín U obecního úřadu	MALÍNSKÁ OSMIČKA , přespolní běh, místy silnice, CH - 8 km, P - 2,2 km, Mrně - 0,5 km start 17.00 hod.	MILDA a Smolicha
16.10.2014 ČTVRTEK	17.30, Šumperk Tyršův stadion	SETKÁNÍ NA DRÁZE Tento čtvrtek začne běhání na dráze pro DH14 a starší. Pokud to půjde i do zimy a po té plynulý přechod na běžky.	Matúš kola
19.10.2014 NEDELE	9.30, Šumperk SOU - gen.Krátkého	HOROKROS , lesní běh, profil kopcovitý, CH - 16 km, P - 2,9 km, M-0,4 km, start 10.00 hod., Ukončení seriálu běhů - konec 12.00 hod.	Horal Šumperk individuálně
21.10.2014 ÚTERÝ	16.00 Šumperk Koliba	BODOVACÍ SKORELAUF NA 40 MINUT Přebor KSU 4.ročník, Koliba 16.20 mapa KOTEL 1:5 000, konec 17.40	KSU - Lenon individuálně

Poznámky: Tučně je uveden typ tréninku, TRATĚ (DH8,10,12,13,14,16, 18, 21).

Pro malé nováčky a naše nejmenší jsou lehké tratě DH8, DH10, někdy Smailíky nebo hvězdice.

Mapy jsou v mapníku, ražení je mechanické, když budou čipy, bude to předem avizováno. S sebou buzoly.

Omluvu z tréninku minimálně den předem !!! = pondělí = !!! LENON 777 65 52 23, zdenek.janu@lenon.cz

Při dopravě pouze auty počítáme s pomocí rodičů !!!

PRVNÍ !!! TĚLOCVIČNA !!!

ÚTERÝ 4.11.2014 SELATA :-) (2010-2004) 16.30-17.30 ZŠ VRCHLICKÉHO

STŘEDA 5.11.2014 DIVOČÁCI (2003 a starší) 18.00-19.30 ZŠ HLUCHÁK

Některé středy budou společné - halový OB

PODZ. OBL. ZÁVODY: 06.09. OOL, 13.9. SKM, 20.9. SSU, 4.10. UOL, 18.10. KSU; 25.10. ASU; 28.10. KON; 1.11. JPV