

PLAN TRÉNINKŮ JARO 2015 KSU

Datum	hodina a místo srazu	INFO k akci: druh tréninku, místo a začátek tréninku, mapa, poznámka	Poradatel Doprava
neděle 22.března	9.30 Zábřeh Gymnázium	1. BĚH ZA BREHEM , silniční běh, start 10.00 CH - 7 km; P - 1,6 km + Mrně ;	Atletika ZBH vlastní
úterý 24.března	16.00 Šumperk louka nad sanatoriou	PRVNÍ JARNÍ směr k Tulince vlevo start 16.15 mapa KOLIBA 1:10000 konec 17.30	KSU - Lenon vlastní
středa 01. dubna	16.30, Zábřeh vodojem Račice	2.BĚH NA RAČICI , přespolní běh, start 17.00 CH - 6,5 km - převýšení 120m ; P - 1,5 km ;	Atletika ZBH vlastní
2.-5. dubna	8.00, Šumperk, průmyslovka	VELIKONOČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ VIDNAVA 8 tréninků (6x v lese, 1x noční OB, 1x měst. sprint) !!! ČIPY !!!	KSU - Lenon auty
úterý 7.dubna		PO VELIKONOČNÍM SOUSTŘEDĚNÍM ÚTERNÍ TRÉNINK ODPADA KROS GYMNÁZIA je náhrada !!!, PRO VŠECHNY :-)	
středa 8.dubna	16.30, Šumperk Areál na Vyhliďce	3. KROS GYMNÁZIA , lesní běh, zvlněný terén, hromadný start 17.00 CH dvokolové 6,4 km, P - 2,0 km ;	Gymnázium vlastní
úterý 14.dubna	16.00 Šumperk Průmyslovka	STAVĚČ... Nad Temenicí U kříže odchod na start 16.20 ,start 16.30 mapa LOVÁK 1:10 000 DH16_21 1:15 000 konec 18.30 v Šumperku	KSU - Lenon auty + kola
středa 15.dubna	16.30 Šumperk Koliba	4. NA HONĚNOU , lesní běh, P - 2,5 km + Mrně , CH - 9,2 km, intervalový start 17.00 - CH, (start !!!16:50 !!! - P hromadný)	AKCE KSU!! kola, pěšky
úterý 21.dubna	16.00 Šumperk průmyslovka	VRSTEVNICOVKA Sudkov u školky-zámeček start 16.30 mapa VELKÁ STRANA 1:10000 konec 18.00 v Šumperku	KSU - Lenon auta + kola
středa 22.dubna	10-14.00 Šumperk Tulinka	PŘEBOR ŠKOL Šumperského okresu, 2. kolo zajišťují školy přihlášky do 20.4. mapa Tulinka 1:10 000	SSU zajistí škola
středa 22.dubna	16.30 Loučná nad Desnou Zámecký park	5. PARKOVÝ BĚH , pískové pěšiny, hromadný start 17.00 CH - 7,6 km, P - 1280 m + Mrně	AVZO L.n.D. vlastní
úterý 28.dubna	16.00 Šumperk Průmyslovka	SPRINT U kostela v Hraběšicích start 16.30 mapa HRABĚŠICE 1:4000 konec 18.00 v Šumperku	KSU - Lenon auty
středa 29.dubna	16.00 Šumperk Krásné vod.nádrž	6. NA KRÁSNĚM , lesní běh, hromadný start 17.00 CH -9,3 km, Prcek -okolo nádrže, P- 2 km + Mrně	SSZTS Špk vlastní
úterý 05.května	16.00 Šumperk Pekárna	SHLUKY Park za pekárnou start 16.15 mapa KOLIBA 1:10000 konec 17.30	KSU - Lenon vlastní
středa 6.května	16.30, Písařov, fotbalové hřiště	7. JARNÍ KROS PÍSAŘOVA , lesní běh, zvlněný terén, hromadný start 17.00 CH - 10,3 km, P - 2,3 km + Mrně	Tatr Písařov vlastní + KSU
úterý 12.května	16.00 Šumperk průmyslovka	DOHLEDÁVKA Za Velamosem, přes přejezd 16.30, mapa GRANÁTOVKA 1 :10 000 konec 18.30 v Šumperku	KSU - Lenon auty + kola
středa 13.května	SVC Švagrov	KRAJSKÝ PŘEBOR ŠKOL zajišťují školy přihlášky do 20.4. Nová mapa Švagrov 1:10 000	SSU zajistí škola
středa 13.května	16.30 Kolšov, hostinec u sv.Anny	8. BĚH MARKOVICOU , silniční a lesní běh, kopcovitý terén, hrom.start 17.00 CH - 8,2 km, P - 3,5 km + Mrně	Sokol Kolšov vlastní + KSU
úterý 19. května	16.00 Šumperk průmyslovka	PROBĚHNUTÍ Králec odchod na start 16.25 mapa VELKÁ STRANA 1:10000 konec 18.00 v Šumperku	KSU - Lenon auty + kola
středa 20.května	16.30 Králec, hřiště mateř.školy	9. NA BAŠTU , lesní a přespol. běh, kopcovitý terén, hromadný start 17.00 CH - 8 km, P- 2,2 km + Mrně 300m,	Lenon+Horal vlastní
úterý 26. května	16.00 Šumperk průmyslovka	1. ÚSEK ŠTAFET U kříže nad Malínem odchod na start 16.25 mapa KOPKA 1:10000 konec 18.30 v Šumperku	KSU - Lenon auty
úterý 02.června	16.00 Šumperk průmyslovka	VRSTEVNICOVKA Alojzov papírna odchod na start 16.30,start 16.40 mapa LOVÁK 1:10 000 konec 18.30 v Šumperku	KSU - Lenon auty
středa 03.června	16.30 Šumperk zemědělská škola	10. KOLEM SKALKY , přespolní běh, zvlněný profil hromadný start 17.00, CH - 6,6 km, P - 2,2 km + Mrně	SOŠ Špk vlastní
neděle 07.června	16,30 Štědráková Lhota chata Lesanka	11. LESY U LESANKY , lesníběh, zvlněný profil hromadný start 17.00 CH - 6,5 km, P - 2,2 km + Mrně	SDH Š.Lhota vlastní
úterý 09.června	16.00 Šumperk průmyslovka	KRÁTKÉ POSTUPY, HAD Kunčice - Junior odchod na start 16.50 mapa KUNČICKÁ HORA 1:10 000 konec 19.20 v Šumperku	KSU - Lenon auty
středa 10.června	16.30 Kouty nad Desnou SKI areál	12.KOUTECKÁ VERTIKALA , běh do vrchu - 510 převýšení intervalový start 17.00, CH - 2,5 km, P - 1,5 km + Mrně	SK Salith SUM vlastní
úterý 16.června	16.00 Šumperk průmyslovka	KRÁTKÝ MEJDAN před MČR 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 budou mít své tréninky - Hvězdice, okruhy, smajlíky.