

PLÁN TRÉNINKŮ JARO 2016 KSU

Datum	hodina a místo srazu	INFO k akci: druh tréninku, místo a začátek tréninku, mapa, poznámka, pravděpodobný příjezd do ŠPK	Pořadatel Doprava
neděle 20.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
24.-27. března	7.30, Šumperk, Průmyslovka	VELIKONOČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ ZDERAZ 8 tréninků (6x různé typy, 1x noční OB, 1x štafety) !!! ČIPY !!!	KSU - Lenon auty
úterý 29.března	16.00 Šumperk Nad Novými Domky	LINIE trošku mapa více běh :-) start 16.15 Za pěkného počasí a bylo	KSU - Lenon vlastní
středa 30.března	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
úterý 5.dubna	16.00 Šumperk Hluchák	SPRINT a minisprint start 16.15 mapa POD HOLUBÁKEM 1:4 000, mapa HLUCHÁK 1:1000, konec 17.30	KSU - Lenon vlastní
středa 6.dubna	16.30, Šumperk Areál na Vyhliďce	3. KROS GYMNAZIA , lesní běh, zvlněný terén, hromadný start 17.00 CH dvokolové 6,4 km, P - 2,0 km ;	Gymnázium vlastní
úterý 12.dubna	16.00 Šumperk Průmyslovka	OPAKOVANÉ STARTY... Hrabenov - kulturák, odchod na start k lesu 16.20, start 16.40 mapa LOVÁK 1:10 000 konec 18.30 v Šumperku	KSU - Lenon auty + kola
středa 13.dubna	16.30 Šumperk Koliba	4. NA HONĚNOU , lesní běh, P - 2,5 km + Mrně , CH - 9,2 km, intervalový start 17.00 - CH, P hromadný start !!!16:50 !!!	AKCE KSU!! vlastní
úterý 19.dubna	16.00 Šumperk Průmyslovka	HROMADÁK - DH13_21 VOLBA DH8_12 U kříže nad Malínem start 16.30 mapa KOPKA 1:10000, po tréninku "Uklidíme svět" :-), konec 18.45 v Šumperku	KSU - Lenon auty + kola
středa 20.dubna	10-14.00 Šumperk Hluchák	PŘEBOR SKOL Šumperského okresu, 2. kolo zajišťují školy přihlášky do 18.4. mapa Hluchák 1:5 000	SSU zajistí škola
středa 20.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 26.dubna	16.00 Šumperk Průmyslovka	KLASIKA DH13_21 sedlo Skřítek start 16.40 mapa SKŘÍTEK 1:15 000 konec 18.45 v Šumperku	KSU - Lenon auty
úterý 26.dubna	16.00 Šumperk Komín	SPRINT a minisprint start 16.15 mapa KOMÍN 1:500 + mapa VILA DORIS 1:4000 jen pro DH8_12 + dospělí pořadající	KSU - Lenon vlastní
středa 27.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 03.května	16.00 Šumperk Průmyslovka	SHLUKY,TRAVERZY Třemešek za "Sušárnou" start v lese 16.30 VELKÁ STRANA 1:10000 konec 18.00 v Šumperku	KSU - Lenon auty + kola
středa 04.května	16.30 Kolšov, Hostinec u sv.Anny	7. BĚH MARKOVICOU , silniční a lesní běh, kopcovitý terén, hrom.start 17.00 CH - 8,2 km, P - 3,5 km + Mrně	Sokol Kolšov vlastní
úterý 10.května	16.00 Šumperk Průmyslovka	VRSTEVNICE DH14_21 OKRUHY, HVĚZDICE DH8_13 Skřítek, motorest start 16.40 mapa KLEPÁČOV 1:10 000 konec 18.45 v Šumperku	KSU - Lenon auty
středa 11.května	16.30 Králec, Hřiště mateř.školy	8. NA BAŠTU , lesní a přespol. běh, kopcovitý terén, hromadný start 17.00 CH - 8 km, P- 2,2 km + Mrně 300m,	Lenon+Horal vlastní
středa 11.května	14.00 Králec, Hřiště mateř.školy	ORIENTÁČEK světový den orientáku, http://worldorientteeringday.com/ , akce pro veřejnost - kat. DH6, DH8, DH10, DH12 , mapa hřiště Králec 1:500 WOD	AKCE KSU!! kola, pěšky
úterý 17. května	16.00 Šumperk Průmyslovka	UPRAVENÁ MAPA Nad Temenicí u KRÍŽE odchod na start 16.20 mapa Klapuše 1:10000 konec 18.30 v Šumperku	KSU - Lenon vlastní
středa 18.května	ŘEŠÍ VAŠE ŠKOLA	KRAJSKÝ PŘEBOR ŠKOL camping ŽRALOK http://preborskol2016.obplu.cz/ zajišťují školy, přihlášky do 11.5.	PLU zajistí škola
středa 18.května	16.30, Písařov, Fotbalové hřiště	9. JARNÍ KROS PÍSAŘOVA , lesní běh, zvlněný terén, hromadný start 17.00 CH - 10,3 km, P - 2,3 km + Mrně	Tatr Písařov vlastní
úterý 24. května	16.00 Šumperk průmyslovka	VOLBY POSTUPŮ DH12_21 nad Rudolticemi - zatáčka u Rudolt.potoka, odchod na start 16.30 start 16.40 mapa SKŘÍTEK 1:10 000 konec 18.45 v Špk	KSU - Lenon auty
úterý 31.května	16.00 Šumperk Průmyslovka	HAD, KRÁTKÉ POSTUPY Za skladem dřeva, start 16.30, mapa GRANÁTOVKA 1 :10 000 konec 18.30 v Šumperku	KSU - Lenon auty
středa 01.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 05.června	16,30 Štědrákova 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 7.června	16.00 Šumperk Průmyslovka	KRÁTKÁ TRÁŤ Kunčice - Junior odchod na start 16.50 mapa KUNČICKÁ HORA 1:10 000 konec 19.30 v Šumperku	KSU - Lenon auty
středa 8.června	16.30 Kouty nad Desnou SKI areál	12.KOUTECKÁ VERTIKÁLA , běh do vrchu - 510 převýšení intervalový start 17.00, CH - 2,5 km, P - 1,5 km + Mrně	SK Salith SUM vlastní
úterý 14.června	16.00 Šumperk Průmyslovka	KRÁTKÝ MEJDAN Bohdíkov - lom, start 16.30, mapa Bobdíkovský lom 1:10 000 po tréninku ohýnek, opakačka s rodiči, konec cca 19.00 hod.	KSU - Lenon auty + kola
středa 15.června	16.30 Hraběšice Hostinec Pod Kamencem	13.POBĚZ A UVIDÍŠ , běh do vrchu - 400 převýšení start 17.00, CH - 9,5 km, P - 2,0 km + Mrně 100m	OTTLENS vlastní

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!!! Využití sady SI a tím nutnost čipů bude včas oznámeno