



LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

KLUB VYTRVALOSTNÍCH SPORTŮ ŠUMPERK

PROGRAM



Zahájení:

sobota 3. července 2021, od 9.00 hod. Chata U profesora

Ukončení:

pátek 9. července 2021, max. do 15.30 hod.

Program:

OB kategorie / DH10 / DH12 / DH14 / DH16 / DH21 /

Všechny tréninky elektr. ražení SI, velké lampióny, vyčítání a výpočetka

Teoretická příprava na další den.

Pro kola jsou stanovené 3 výkonnostní cykloskupiny (1,2,3).

Ročník 2008 a mladší budou rozděleni do týmů a budou vzájemně soupeřit v celotáborové bodovací soutěži. Vzhledem k letošnímu mistrovství světa v orientačním běhu, které se koná v Česku a bude probíhat ve stejnou dobu jako naše soustředění, bude i naše týmová soutěž probíhat v duchu mistrovství světa. Týmy budou reprezentovat nejsilnější orientačké národy – Švýcarsy, Švédy a Nory, kteří budou soutěžit na mistrovství Kunčic 😊. Opravdové MS budeme celý týden sledovat a fandit našim reprezentantům.

SO

– dopol. KOLA 1 – Paprsek přes Medvěděvec. Krátké MTBO. Nazpět přes Pralinku, Medvěděvec, Alois.pramen, Kunč.hora, Černá rokle, siln.446, Profesor - 29 km

2 – Paprsek přes Medvěděvec. Krátké MTBO. Nazpět přes Císařskou, Milíře, Velké a Malé Vrbno, Starák, Profesor - 23 km

3 – Paprsek přes Medvěděvec. Nazpět přes Větrov, Pod Starý kopec a zkratkou kolem statku, Profesor - 16 km

– odpol. OB Kunčická hora – okruhy – seběhy. Doprava – pěšky/auta

– večer Seznámení s programem, rozdělení do týmů roč. 2008 a mladší, Hra - poskládej český repre tým,

MS – Sprint kvalifikace od 9:00, finále - start 14:30 muži, 15:50 ženy

NE

– dopol. OB Goldek, městský sprint. Doprava - na kole

– odpol. Běžecký trénink s Pantánym – všichni

– večer rozbor sprintu ve Staráku, informace k pondělnímu výletu

MS - sprintové štafety, přímý přenos (18:00)

PO	– celý den	KOLA Setkání na NÁVRŠÍ 1 – Kladské sedlo, Stará Morawa, Jaskinia Niedzwiedzia, nad Biala Woda, Petla Medzygorze, Glowny Szlak Sudecki, Schronisko na Sneizniku, Kraličák, pěšky k Pod Ludmilou, Návrší, Profesor 60 km 2 – Kladské sedlo, první zatáčka v POL na Niebieski szlak rowerovy, Schronisko na Sneizniku, Kraličák, pěšky k vyhlídce Pod Ludmilou, Návrší, Profesor 36 km Podle času 1 a 2 může z Návrší přes Hynčice apod. 3 – pod Kladské sedlo v první zatáčce po červené na Rampu, Návrší, nad Hynčice, Strakovy školky, Stříbrnice, Profesor 23 km Oběd cca 16.00		
	– več.	DH10, 12 týmové hry OB Nočák - noční OB v cca 21:30	Doprava pěšky	
	ÚT	– dopol.	OB DH14,16,21 - Midl – Andělský potok DH10,12 – nad chatou, žlutohnědá	Doprava - na kole Doprava - pěšky
	– odpol.	Lehčí běžecký trénink, DH10,12 sportovní hry		
	– več.	Mapová teorie MS - krátká trať kvalifikace od 9:00, finále od 15:50 (TV přenos 18:00)		
ST	– dopol.	OB DH14-21 - Paprsek u Medvědí boudy – Kombotech Doprava - na kole, auty DH10,12 sportovní hry u chaty		
	– odpol.	KOLA 1 – Starák, Šléglov, Branná nám., Kronfelzov, Ostružná, Petříkov, pod Brousek Císařská, Paprsek, Větrov, Profesor 38 km 2 – Starák, Šléglov, Branná nám., Kronfelzov, potok Telčava, Velké Vrbno, Paprsek, Větrov, Profesor 31 km 3 – Starák, Velké Vrbno, Paprsek, Větrov, Profesor 18 km		
	– več.	Super píchač v bludišti, losování štafet, vyhlášení Superpíchače		
ČT	– dopol.	OB Kunčická hora, lesní sprintové štafety	Doprava - pěšky	
	– odpol.	Individuální program - Míčové hry, běžecký trénink, pěšo výlet, kolo, kolca ...		
	– več.	Opíkačka, malá veselice MS štafety – ženy od 16:20, muži 18:25, TV přímý přenos (17:50)		
PÁ	– dopol.	OB U Profesora – přebor v Knock-out sprintu, úklid pokojů		
	– odpol.	Vyhlášení souboje týmů DH10,12. odjezd MS klasická trať, od 12:50, TV přímý přenos (17:55)		