

# PLÁN TRÉNINKŮ JARO 2009 KSU - SSU

Datum	hodina a místo srazu	INFO k akci: druh tréninku, místo a začátek tréninku, mapa, poznámka	Pořadatel Doprava
22.března	9.30 Zábřeh, Gymnázium	1. BĚH ZA BŘEH, silniční běh, P - 1,5 km; CH - 6km; start 10.00	Gebřici vlastní
24.března	16.00, Špk, 5.ZŠ	Poslední <b>TĚLOCVIČNA</b> ABC, obratnost, hry, florec	vlastní
31.března	16.00, Šumperk, Tulinka	<b>INDIVIDUÁLNÍ LINIE --- OKRUH, HVĚZDICE</b> Tulinka mapa Kokeš, 1:10000; 16.00	KSU - Lenon kola, pěšky
01. dubna	16.30, Bohutín, sportov. areál	2. OKOLO BŮTINA, přespolní a silniční běh, P - 1,8 km; CH - 8,2 km; start 17.00	Obec Bohutín vlastní
07.dubna	16.00, Šumperk, Vyhlídka	<b>MAPOVÁ LINIE NA ČAS --- OKRUH,</b> Vyhlídka mapa Kotel 1:10000; 16.00	SSU kola, pěšky
08.dubna	16.30, Šumperk, Areál na Vyhlídce	3. KROS GYMNAZIA, lesní běh, zvlněný terén, P - 1,5 km; CH dvokolové 6 km, start 17.00	Gymnázium vlastní
09.-12. dubna	7.30, Šumperk, průmyslovka	<b>VELIKONOČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ JEDOVNICE-</b> Farst. čtverec, Had kontr., Klasika, Dohledávka, Krátká, Hnědá, Štafety, Scorelauf	KSU+LTU + SSU auty
14.dubna	16.00 Šumperk, průmyslovka	<b>PRVNÍ USEK -- LINIE,</b> nad Bratrušovským památníkem-fáborky, 16:30; Městské skály 1:10000	KSU kola, auta
15.dubna	16.30 Zábřeh, Apoštolská církev	4. BĚH AC, přespolní běh rovinatější profil, P - 1,5 km; CH-7km, start 17.00	Ap.cír. Zábřeh vlastní
21.dubna	16.00 Šumperk, průmyslovka	<b>KRÁTKÁ BEZ CEST --- SHLUKY, HVĚZDICE</b> Dol.Studénky nad sjezdovkou u hřbitova-fábory, Nová mapa oblasti Bašty 1:10000, 16.30	SSU kola, auta
22.dubna	16.30 Šumperk, Koliba	5. NA HONĚNOU, lesní běh, P - 2,5 km, CH - 9 km, start 17.00 - CH intervalový, (16:55 - P hromadný)	AKCE KSU kola, pěšky
23.dubna	10.00 Šumperk Doris Vila	<b>PŘEBOR ŠKOL V OB</b> - Okresní kolo Městský sprint, mapa Šumperk 1:5 000, každý reprezentuje svoji školu, nebo pomáháme při organ.	SSU+KSU se školou
28.dubna	16.00 Šumperk, Tulinka	<b>SUDA, LICHÁ --- OKRUH</b> velký lom Kokeš 1:10 000, 16.30	KSU kola, pěšky
29.dubna	16.30 Kolšov, hostinec u sv.Anny	6. BĚH MARKOVICOU, silniční a lesní běh, kopcovitý terén, CH - 9 km, P - 3,5 km, hrom.start 17.00	Sokol Kolšov vlastní
05.května	16.00 Šumperk, průmyslovka	<b>POSTUPY NA VOLBU --- LINIE</b> Kolšov kulturní areál, nová mapa oblasti Bašty 1:10000, 16.30	SSU auta
06.května	16.30, Písařov, fotbalové hřiště	7. JARNÍ KROS PÍSAŘOVA, přespolní běh, zvlněný terén, CH - 11 km, P - 2,3 km, hrom.start 17.00	Tatr Písařov vlastní
12.května	16.00 Šumperk, Průmyslovka	<b>SEM-TAM --- KRÁTKÉ OKRUHY,</b> cesta směr na horní chat. oblast Krásné Kamenec 1:10 000, 16.30	KSU auta
13.května	16.30 Šumperk - Krásné vodní nádrž	8. BĚH ZÁMEČKU, lesní běh, zvlněný profil, CH - 11 km, P- 3 km, hrom.start 17.00 Annhof	SOŠ ZŠ ivlastní
19.května	16.00 Šumperk průmyslovka	<b>OPAKOVANÉ STARTY--- LINIE, HVĚZDICE,</b> Rájec kulturní areál, Zelené údolí 1:10000, 16.40	SSU auta
20.května	16.30 Králec, hřiště mateř.školky	9. NA BAŠTU, lesní a přepol. běh, CH - 8km, P- 2,2 km, hrom.start 17.00 vyhodnocení seriálu PRCEK - jarní část	Lenon vlastní
21.května	ŠUMPERK	<b>PŘEBOR ŠKOL V OB</b> - Kraj. kolo. V OL. kraji mohou soutěžit všechny školy. Hluchák Šumperk jede určitě. Odstatní se pokuste u své školy zajistit účast !!! Závod je v PROSTĚJOVĚ	JPV organizují školy
26. května	16.00 Šumperk, Průmyslovka	<b>MIDDLE --- OKRUH, SHLUKY,</b> Ruda nad Moravou od Záložny k lesu, fábory Šošola 1:10000, 16.40	KSU auta
02.června	16.00 Šumperk, Průmyslovka	<b>BEZ CEST - OKRUHY</b> Kolšov kulturní areál, nová mapa oblasti Bašty 1:10000, 16.30	SSU auta, kola
09.června	16.00 Šumperk, Průmyslovka	<b>HAD KONTROL --- AZIMUTY, SHLUKY</b> Kamenná - u zel. značky, jih mapy Bradlo 1:10000, 16.50, návrat 19.00 hod.	KSU auta
16.června	16.00 Šumperk, Průmyslovka	<b>KRÁTKÁ KLASIKA - OKRUHY, HVĚZDICE,</b> Nad Mladoňovem u lomu Mrtvý muž 1:15000, 16.50, návrat 19.00 hod.	Šráma,Lenon auta
23.června	16.00 Šumperk, Tulinka	<b>SRANDA SCORELAUF,</b> Tulinka ohniště, mapa Kokeš 1:5000, 16.00 závěrečné ukončení s občerstvením	SSU kola, pěšky

Poznámky: Tučně jsou uvedeny typy tréninku napřed dorostenci a pak mladší žáci. Dorostenci min. dvě obtížnosti, žáci normální trať a pro nováčky jednoduché. Je možné, že pro nějaký trénink se postaví klasická fáborková trať.

Dle organizačního řádu KVS Šumperk žádáme omluvy z tréninku minimálně den předem = pondělí. Koordinátor tréninků:

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