

Noční mapové tréninky

listopad 2017 – březen 2018

<http://zhusta.sky.cz>

24. 11.	HÁLIJE	Kuničky	Lesná, Halasovo náměstí (MHD 9, 11)	16:30
8. 12.	PROSBA LESA	Babice nad Svitavou	Líšeň, Jírova (MHD 8)	16:00
22. 12.	ZAMILOVANÝ HÁJ	Soběšice	Soběšice, Útěchovská (MHD 43)	16:00
Vánoce				
5. 1.	AUGŠPERSKÝ POTOK	Žebětín	Žebětín, Ríšova (MHD 52)	16:30
19. 1.	VELKÁ BABA	Řečkovice	Řečkovice, konečná (MHD 1)	16:30
26. 1.	RÉNA	Ivančice	Starý Lískovec (MHD 6, 8)	17:00
2. 2.	NA ZÁMEČKU	Říčany	Starý Lískovec (MHD 6, 8)	17:00
Jarní prázdniny				
16. 2.	ZADNÍ HÁDY	Bílovice nad Svitavou	Bílovice nad Svitavou (MHD 75)	17:15
2. 3.	PRAMEN CHVOJNICE	Košíkov	Starý Lískovec (MHD 6, 8)	17:30
16. 3.	SOKOLÍ	Sentice	Řečkovice, konečná (MHD 1)	17:30

Základní charakteristika tréninků:

- Odjezd je vždy v uvedeném čase z místa uvedeného ve třetím sloupci.
- Přihlášky na každý trénink nejpozději do středy rána Liboru Zřídka Veselému – 604 996 773, zr@jaroska.cz
- Informace o dopravě vždy ve středu na tréninku ZBM nebo od středy na internetových stránkách ZBM.
- Noční mapové tréninky budou připraveny v délce okolo 50 minut pro muže a 40 pro ženy.
- Délka i charakter trati budou připomínat závod na krátké trati.
- Budou se nepravidelně střídát tréninky s intervalovým startem a hromadným startem.
- Na kontrolách budou reflexi + SI (nezapomínejte svoje SI čipy).
- Na trénincích bude k dispozici pro každého GPS dataloger.
- Mapy budou vždy připraveny v mapníku a s popisy kontrol.
- U každého tréninku bude po tréninku připraven v dostatečném množství teplý čaj.