

Trénink Raduň

- Datum: **středa 11. 8. 2010**, v případě malého počtu předem přihlášených (7 a méně) se trénink uskuteční poslední týden v srpnu (24. nebo 25.8.)
- Přihlášky: posílejte do **středy 11. 8. do 12:00**, dát vědět mi můžete na mobil 721 196 150, mailem nebo jako zprávu na facebooku
- Centrum: **Komárovské Chaloupky** (Loc: 49°52'52.693"N, 17°57'45.303"E), je malá vesnice asi 2 km za Raduní, po příjezdu do Raduně ze směru z Opavy na 1.velké křižovatce odbočte vlevo (směr Podvihov, Hlubočec), poté stále po hlavní až na konec Raduně, kolem hřbitova asi 2 km lesem, asi 150 metrů před Chaloupkama odbočte vpravo na lesní cestu, kde bude start a cíl
- Doprava: **individuálně** (na kole, autem, autobusem 264 na zastávku - Opava, Podvihov, Kom. Chaloupky střed), vyjeďte včas, ať jste na místě před časem 00!!!
- Mapa: Raduňka 99, měřítko 1:15 000, ekvidistance 5m. Mapa nebude vodovzdorně upravena! Mapa je 11 let stará, tudíž na ní **nesedí vůbec nic** a o to to bude mapově náročnější. ☺
- Terén: **zabušený**, doporučuji prorážičky nebo alespoň podkolenky!!!
- Popisy kontrol: nebudou
- Ražení: na kontrole bude umístěna kartička s písmenem, které napíšete do průkazky. Průkazky obdržíte před startem. **Každý si donese propisku!!!**
- Start: **00 = 17:00**, startují 3 běžci najednou, přičemž každý běží jiný okruh, po doběhnutí jednoho okruhu máte chvíli na vydýchání a poté běžíte další okruh
- Délka okruhů:
okruh A – 1 125 m
okruh B – 1 800 m
okruh C – 2 190 m
- Cíl: je v místě startu
- Časový limit: 90 minut
- Upozornění: Za ztrátu lístku s písmenem v místě kontroly neručím!!! V lese je zvýšený pohyb houbařů, ale snad budou ohleduplní a kartičky po dobu tréninku zůstanou na správném místě.

Za pomoc s přípravou tréninku děkuji manželům Válkovým, kteří mi poskytli mapy a cenné rady!!! Doufám, že se nás sejde dost, když už jsem se konečně odhodlala a trénink připravila. ☺

Pěkný sportovní zážitek Vám přeje L. Moravcová!