

## Soustředění Skalka – FINÁLNÍ informace

### Program

Sobota	11 – 13	fnálový závod ZL (+vyhlášení)
	15 – 17	trénink (závod v krosu)
	18	večeře (polévka + guláš)
	19 – 21	večerní program, mapová teorie, hry
Neděle	8	snídaně (rohlík/chleba, máslo, šunka, sýr)
	10 – 12	mapový trénink „SemTamy“
	13	oběd (polévka, kuřecí nudličky, rýže)

### Trénink - SOBOTA „kros“

Intervalový start, okruh 1 km, členitý

Kategorie E + A	3 okruhy = 3 km + paměťové velmi krátké hvězdice
Kategorie B	2 okruhy = 2 km + velmi krátké hvězdice
Kategorie C	1 okruh = 1 km + velmi krátké hvězdice

### Trénink – NEDELE „SemTamy“

Start-Cíl : Vystavěl D., Štrajtová Z., Vystavělová J., Fajkusová J., Janečková M., Rohlík P.  
Roznos : Hynek P., Soldán V., Novotný T., Šimek R.

E	Horčíčková E., Jeřábková Z., Neumannová A., Tesařová M.	1
A	Vystavěl O., Kočí J., Otruba V., Žovinec L.	2
	Dumbrovský M., Chvátal Š., Kiss T., Fajkus. R.	3
	Kašparová Z., Grulichová L., Muellerová K., Polášková J.	4
	D	Kašparová I., Neumannová K., Soldánová K., Jeřábková J.
B	Novotná K., Křečková J., Novotná T., Soldánová T.	6
	Jirka Mikeš, Kašpar P., Horčíčka V., Bořánek M.	7

Normální trať :

C	Beneš M., Cháberová G., Mazanec J., Rohlík J., Svobodník P., Šimek Š., Lugrová N., Javorský J.,
---	---

5 x 4 EAD	4 x 600 m + 4 x 400 m = 4 km
2 x 4 B	4 x 400 m + 2 x 6000 m = 2,8 km
8 x C	cca 2 km