

## Tiomila 2013 – CZECH LIONS

Skupina 16 žáků/dorostenců a 4 vedoucí se zúčastnila mládežnické TioMily a tréninkového soustředění před tímto závodem pro které jsme našli perfektní zázemí v klubovně Tullinge SK. Poděkování za zajištění zázemí patří hlavně Lence Zatloukalové.

### Program :

- pondělí 29.4. dopo : cesta Vídeň – Stockholm  
odpo : „seznamovací“ trénink – 3,4 (4,1) km
- úterý 30.4. dopo : trénink – long starší 5,4 km, mladší 4,3 km  
odpo : „šátky“ – hvězdice po dvojicích – cca 1,2 km (6 x 200m)
- středa 1.5. dopo : závod Jarla IF – long
- <http://eventor.orientering.se/Events/ResultList?eventId=4502&groupBy=EventClass>
- odpo : volno
- čtvrtek 2.5. dopo : trénink „long“ všichni 5,2 km  
odpo : atletická dráha Huddinge – 4 x 100 m, 4 x 200 m, 2 x 100 m
- pátek 3.5. dopo : „šátky II“ – hvězdice po dvojicích – cca 1,0 km (5 x 200 m)  
odpo : návštěva MS v hokeji – Česko – Bělorusko 2:0
- sobota 4.5. **TIOMILA 2013 – 30.,60.103. a 184.místo (celkem přes 300 startujících štafet)**
- <http://eventor.orientering.se/Events/ResultList?eventId=2287&groupBy=EventClass>
- neděle 5.5. dopo : volno  
odpo : intervalové hvězdice – cca 3,0 km (5 x 600 m)
- pondělí 6.5. dopo : cesta Stockholm - Brno