



Sústredenie Banská Bystrica

Informácie

17.-19.11.2017

Program:

17.11.	10.00	BB Urpín	Líniový beh po chodníkoch
		Trvanie:	60-90´
		Mapa:	1:10 000, e=5m
		Zameranie:	Vytrvalostný beh s mapou po lesných chodníkoch a cestách
	15.30	Drienok	Výška, záchytné body a smer
		Trvanie:	45-60´
		Mapa:	1:10 000, e=5m
		Zameranie:	Bežecko-orienteerský tréning zameraný na urdzanie smeru, využitie veľkých záchytných bodov.
18.11.	10.00	Donovaly	Krosový vytrvalostný beh
		Trvanie:	90-120´
		Zameranie:	Podľa kondičných schopností beh na Šachtičky resp. do BB
	15.30	BB centrum	Dlhé postupy v meste
		Trvanie:	30-45´
		Mapa :	1:4000, e= 2,5m
		Zameranie:	Mestský beh, dlhé postupy, svižnejšie tempo.
19.11.	8.30	Ortuty	Retiazka
		Trvanie:	60-80´
		Mapa:	1:7500, e= 5m
		Zameranie:	Pomalý beh na mape zameraný na neustály kontakt s mapou

- Sústredenie je zamerané na kondičnú prípravu s mapovými prvkami.
- Na každý tréning budú pripravené 2 trate. Ľahšia na spodnej hranici trvania a ťažšia na hornej. Trate nie sú vhodné pre úplných začiatočníkov.
- Na všetkých kontrolách počas tréningov budú lampióny alebo fáborky.
- Tréningy sa môžu modifikovať na základe aktuálneho počasia.

Ubytovanie: Internát pod Bánošom
Lôžko/noc: 10,00 EUR

Strava: 11 EUR/plná penzia, začiatok obed piatok, koniec raňajky nedeľa

Kapacita: 40 pretekárov, minimálna účasť 15 ľudí

Doprava: vlastná, organizátor žiadnu dopravu nezabezpečuje

Poplatok: 10 EUR/sústredenie

Prihlášky: do 5.11.2017 na igor@hadveo.sk

Info: igor@hadveo.sk, 0905-522144

Záverečné pokyny k sústredeniu budú zverejnené do 14.11.2017 (závisí od vývoja počasia).