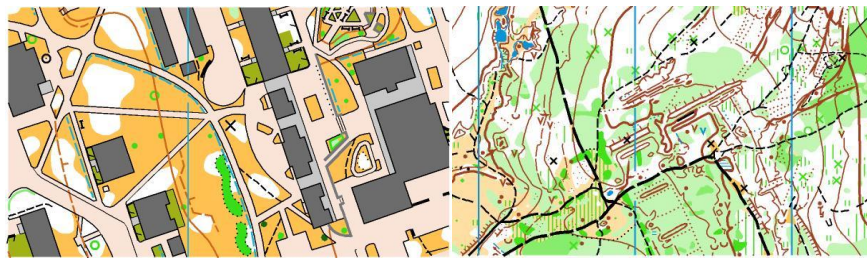


ATU mapové minisústredenie 01 marec – info
9.-11.3.2018



Sústredenie je prvým z jarných mapových minisústredení, ktoré absolvujeme v priebehu jari v Košiciach a širšom okolí. Toto prvé sústredenie bude vzhľadom k stále chladnému počasiu len jednofázové.



Program:

9.3.	Terasa, Luník 4 šprint	2 kolá
	Mapa	1:4 000
	Zameranie	precvičenie práce s mapou vo vyššej rýchlosti pri použití umelých prekážok
10.3.	Zraz	16.00, parkovisko nad Magistrátom
	Ťahanovce	Kombinovaná mapa- vrstevnice, koridor, línia,...
	Mapa	1:10 000
	Zameranie	použitie viacerých o-techník pri obmedzenej možnosti vnímania terénnych informácií
11.3.	Zraz	10:30, Olympia
	Ťahanovce	dvojičky, párna-nepárna
	Mapa	1:10 000
	Zameranie	beh v tandeme, sledovanie postupu v závесе za vodičom
	Zraz	10:30, Olympia

Na každý tréning budú pripravené 4 trate.

T1 najdlhšia, orientačne náročná

T2 cca 70% T1, orientačne náročná

T3 cca 50% T1, stredne orientačne náročná

T4 cca 25-30% T1, orientačne jednoduchšia

Na kontrolách počas tréningov budú fáboroky.

Prihlášky: do štvrtka 8.3.(23.59) cez klubový prihlasovací systém. Do poznámky uveďte, na ktoré tréningy sa prihlasujete a taktiež uveďte trať, ktorú si vyberáte.

Poplatky za mapy: 0,50 EUR/ks

Výstroj: vezmite si dostatok suchého oblečenia po tréningu, čiapky

Info: jozefpoll@gmail.com