

# Zimní tréninky

listopad 2021 – březen 2022

12. 11.	Pá	–	–	–
13. 11.	So	–	–	–
14. 11.	Ne	–	–	–
17. 11.	St	<i>Brněnský běžecký pohár „1“</i>	Jehnice, ZŠ Jehnice	9:00
19. 11.	Pá	Noční mapový trénink „Březina“	louka mezi Křtinami a Babicemi nad Svitavou	17:00
20. 11.	So	Vytrvalost bez mapy „Oslava a Chvojnice“	Oslavany → Kralice nad Oslavou	9:30
21. 11.	Ne	Mapový trénink „Ledková huť“	Valchov	9:30
26. 11.	Pá	Noční mapový trénink „Bílý vlk“	silnice 54 „Žarošice, Těšanka“	16:30
27. 11.	So	Vytrvalost s mapou „Toulovcovy maštale“	nad serpentinou mezi Prosečí a Budislaví	9:30
28. 11.	Ne	Mapový trénink „Kamenný žlíbek“	Hostěnice	9:30
3. 12.	Pá	Noční mapový trénink „Vlašnovské údolí“	Mokrá-Horákov (točna u kamenolomu)	16:30
4. 12.	So	Vytrvalost bez mapy „údolím Bílého potoka“	Velká Bíteš → Veverská Bítýška	9:30
5. 12.	Ne	–	–	–
10. 12.	Pá	–	–	–
11. 12.	So	Běh na Býčí skálu	Řečkovice, Zamilovaný háj (tramvaj 1)	9:00
12. 12.	Ne	Mistrovství Brna sprintových štafet	Brno, Starý Lískovec	14:00
17. 12.	Pá	<i>VT Sklené – bez tréninku</i>	Sklené	–
18. 12.	So	<i>VT Sklené – bez tréninku</i>	Sklené	–
19. 12.	Ne	<i>VT Sklené – bez tréninku</i>	Sklené	–
23. 12.	Čt	Vánoční běh okolo Brna	Mariánské údolí, konečná bus 55	9:00
24. 12.	Pá	<b>Běh na Babu</b>	<b>Skalka za Medláneckým kopcem</b>	<b>9:30</b>
26. 12.	Ne	<i>Brněnský běžecký pohár „4“</i>	Sokolovna Syrovice	9:00
<b>Nový rok</b>				
31. 12.	Pá	–	–	–
1. 1.	So	–	–	–
2. 1.	Ne	Mapový trénink „Hádecká planina“	Brno, Velká Klajdovka	9:30
7. 1.	Pá	Noční mapový trénink „Duny“	Vracov	16:30
8. 1.	So	2x mapový trénink „Duny“	Vracov	9:30
9. 1.	Ne	mapový trénink „Duny“	Vracov	9:30
14. 1.	Pá	–	–	–
15. 1.	So	Běžecké testy – Lesná = Zhustových 60'	Lesná, rozvodna (MHD 57)	9:30
16. 1.	Ne	Mapový trénink „Šibeník“	Střelice u Brna	9:30
21. 1.	Pá	Noční mapový trénink „Kočičí žleb“	Bystrc, U křivé borovice	17:00
22. 1.	So	Vytrvalost bez mapy „okolo Blanska“	Hořice → Klepáčov	9:30
23. 1.	Ne	Mapový trénink „Zadní Hády“	Ochoz u Brna, archiv	9:30
28. 1.	Pá	<i>Soustředění Španělsko – bez tréninku</i>	Španělsko (Alicante)	–
30. 1.	So	<i>Soustředění Španělsko – bez tréninku</i>	Španělsko (Alicante)	–
31. 1.	Ne	<i>Soustředění Španělsko – bez tréninku</i>	Španělsko (Alicante)	–
4. 2.	Pá	<i>Soustředění Španělsko + Jeseníky</i>	Španělsko (Alicante) + Stará Ves u Rýmařova	–
5. 2.	So	<i>Soustředění Španělsko + Jeseníky</i>	Španělsko (Alicante) + Stará Ves u Rýmařova	–
6. 2.	Ne	<i>Soustředění Španělsko + Jeseníky</i>	Španělsko (Alicante) + Stará Ves u Rýmařova	–
11. 2.	Pá	Noční mapový trénink „Kamenný žlíbek“	Hostěnice, parkoviště u propadání	17:00
12. 2.	So	Vytrvalost bez mapy „Podyjím“	Lesná → Znojmo	9:30
13. 2.	Ne	Mapový trénink „Réna“	Ivančice	9:30
18. 2.	Pá	–	–	–
19. 2.	So	O-mikron + trénink	???	???
20. 2.	Ne	Vytrvalost s mapou „Pohledecká skála“	Koníkov „Pod Pohledeckou skálou“	9:30
25. 2.	Pá	Noční mapový trénink „Omický les“	Omice, v lese u bývalé vojenské posádky	17:30
26. 2.	So	Vytrvalost bez mapy „okolo Sýkoře“	Lomnice → Skorotice	9:30
27. 2.	Ne	Mapový trénink „Kočičí žleb“	Bystrc, U křivé borovice	9:30
4. 3.	Pá	<i>VT Slovinsko – bez tréninku</i>	Vuki	–
5. 3.	So	<i>VT Slovinsko – bez tréninku</i>	Vuki	–
6. 3.	Ne	<i>VT Slovinsko – bez tréninku</i>	Vuki	–

## Jarní prázdniny

11. 3.	Pá	VT Slovínsko – bez tréninku	Vuki	–
12. 3.	So	VT Slovínsko – bez tréninku	Vuki	–
13. 3.	Ne	VT Slovínsko – bez tréninku	Vuki	–
18. 3.	Pá	Jarní pohár – noční OB	Hradec Králové – Běleč	–
19. 3.	So	Jarní pohár – štafety	Hradec Králové – Běleč	–
20. 3.	Ne	Jarní pohár – klasická trať	Hradec Králové – Běleč	–
25. 3.	Pá	Noční mapový trénink „Ledková huť“	Hrádkov	18:30
26. 3.	So	Zhusta cup	Hostěnice	10:30
27. 3.	Ne	Mapový trénink „Kyšperský potok“	Křižánky	9:30

### Noční mapové tréninky:

19. 11.	BŘEZINA	scorelauf + krátká trať	louka mezi Křtinami a Babicemi	17:00
26. 11.	BÍLÝ VLK	dlouhé postupy	silnice 54 „Žarošice, Těšanka“	16:30
3. 12.	VLAŠNOVSKÉ ÚDOLÍ	okruhy	Mokrá-Horákov (točna u kamenolomu)	16:30
7. 1.	DUNY	krátká trať	Vracov	16:30
21. 1.	KOČÍČÍ ŽLEB	krátká trať s motýlkem	Bystrc, U křivé borovice	17:00
11. 2.	KAMENNÝ ŽLÍBEK	scorelauf + krátká trať	Hostěnice, parkoviště u propadání	17:00
25. 2.	OMICKÝ LES	dlouhé postupy	Omice, v lese u bývalé vojenské posádky	17:30
25. 3.	LEDKOVÁ HUŤ	krátká trať s motýlkem	Hrádkov	18:30

- Sraz je vždy v uvedeném čase na místě uvedeném ve třetím sloupci.
- Přihlášky na každý trénink nejpozději do středeční půlnoci přes členskou sekci nebo e-mailem.
- Doprava po domluvě společně z Brna
- Noční mapové tréninky budou připraveny v délce okolo 50 minut pro muže a 40 pro ženy.
- Délka i charakter trati budou připomínat závod na krátké trati.
- Budou se nepravidelně střídát tréninky s intervalovým startem a hromadným startem.
- Na kontrolách budou reflexi + SI (nezapomínejte svoje SI čipy).
- Na trénincích bude k dispozici pro každého GPS.
- Mapy budou vždy připraveny na PRETEXu a s popisy kontrol.
- U každého tréninku bude po tréninku připraven v dostatečném množství teplý čaj.

### Zimní mapové tréninky:

21. 11.	LEDKOVÁ HUŤ (1:10000)	koridory	Valchov	9:30
27. 11.	TOULOVCOVY MAŠTALE (1:15000)	vytrvalost s mapou	Budislav (v lese)	9:30
28. 11.	KAMENNÝ ŽLÍBEK (1:10000)	seběhy	Hostěnice, parkoviště u propadání	9:30
2. 1.	HÁDECKÁ PLANINA (1:10000)	okruhy	Brno, Velká Klajdovka	9:30
8. 1.	DUNY (1:10000)	akce TSM	Vracov	9:30
9. 1.	DUNY (1:10000)	akce TSM	Vracov	9:30
16. 1.	ŠIBENÍK (1:10000)	kombotech	Střelice u Brna	9:30
23. 1.	ZADNÍ HÁDY (1:10000)	krátké postupy	Ochoz u Brna, archiv	9:30
13. 2.	RÉNA (1:10000)	vrstevnicová mapa	Ivančice	9:30
20. 2.	POHLEDECKÁ SKÁLA (1:15000)	vytrvalost s mapou	Koníkov „Pod Pohledeckou skálou“	9:30
27. 2.	KOČÍČÍ ŽLEB (1:10000)	paměťové tandemy	Bystrc, U křivé borovice	9:30
27. 3.	KYŠPERSKÝ POTOK (1:10000)	okruhy	Křižánky	9:30

- Čas uvedený u tréninku je čas srazu v místě tréninku. Místa budou upřesněna na Google mapách.
- Přihlášky na každý trénink nejpozději do středeční půlnoci přes členskou sekci nebo e-mailem.
- Sobotní trénink charakterem trati bude připomínat závod na klasické trati.
- Sobotní mapa bude většinou v měřítku 1 : 15 000 či případnou kombinací měřítek.
- Nedělní trénink bude technicky náročný a na mapách v měřítku 1 : 10 000.
- Na kontrolách budou lampiony + SI (nezapomínejte svoje SI čipy).
- Mapy budou vždy připraveny na PRETEXu a s popisy kontrol.
- U každého tréninku bude po tréninku připraven v dostatečném množství teplý čaj.

### Brněnský běžecký pohár:

17. 11.	St	Brněnský běžecký pohár „1“	Jehnice, škola	9:00
4. 12.	So	Brněnský běžecký pohár „2“	Okrouhlá u Boskovic, kulturní dům	9:00
18. 12.	So	Brněnský běžecký pohár „3“	Vranov, Sportovní areál AMK Zbrojovky Brno	9:00
26. 12.	Ne	Brněnský běžecký pohár „4“	Sokolovna Syrovice	9:00
8. 1.	So	Brněnský běžecký pohár „5“	Kuřim, Základní škola Tyršova	9:00
22. 1.	So	Brněnský běžecký pohár „6“	Radostice	9:00
5. 2.	So	Brněnský běžecký pohár „7“	Rájec, Gymnázium Rájec-Jestřebí	9:00

26. 2.	So	Brněnský běžecký pohár „8“	Sokolovna Modřice	9:00
19. 3.	So	Brněnský běžecký pohár „9“	Brno-Nový Lískovec, ZŠ Kamínky	9:00
26. 3.	Ne	Brněnský běžecký pohár „10“	Brněnská přehrada, Rakovec	9:00

- Brněnský běžecký pohár startuje vždy od 9:00 žákovskými kategoriemi.
- Kategorie 5 km startuje v 10:30.
- Kategorie 10 km startuje v 11:15.
- Přihlášky jediňe předem přes web – [www.atletikauni.cz](http://www.atletikauni.cz).
- Vklad 500,- Kč za všechny závody.
- Závody jsou hodnoceny do žebříčku a počítá se 6 nejlepších výsledků.

#### **Zimní závody:**

5. 12.	So	ONOS cup		14:00
12. 12.	Ne	Mistrovství Brna sprintových štafet	Brno – Starý Lískovec, ZŠ Bosonožská	14:00
9. 1.	Ne	Pohár legendy		14:00
22. 1.	So	Krátký den	Dubňany	
19. 2.	Ne	O-mikron		
26. 3.	Ne	Zhusta cup	Hostěnice	10:30

#### **Běžecké testy:**

15. 1.	So	Běžecké testy – Lesná = Zhustových 60'	Lesná, rozvodna (MHD 57)	9:30
--------	----	--	--------------------------	------

- Okruh je dlouhý cca 2 km.
- Délka tratě pro D je 35 minut + 1 okruh, pro H 55 minut + 1 okruh

8. listopadu 2021



Libor Zřídka Veselý