

Zimní tréninky

listopad 2022 – březen 2023

11. 11.	Pá	–	–	–
12. 11.	So	Vytrvalost bez mapy „okolo Macochy“	parkoviště u propasti Macocha	9:30
13. 11.	Ne	Mapový trénink „Ledková huť“	Valchov	9:30
17. 11.	Čt	<i>Brněnský běžecký pohár „1“</i>	Jehnice, ZŠ Jehnice	9:00
18. 11.	Pá	–	–	–
19. 11.	So	Vytrvalost s mapou „okolo Masarykova okruhu“	parkoviště u Masarykova okruhu	9:30
20. 11.	Ne	Mapový trénink „Zadní Hády“	Ochoz u Brna, odbočka k archivu	9:30
25. 11.	Pá	Noční mapový trénink „Omický les“	Omice, v lese u bývalé vojenské posádky	16:30
26. 11.	So	Vytrvalost bez mapy „údolím Libochovky“	Rojetín -> Tišnov	9:30
27. 11.	Ne	Mapový trénink „Klucanina“	Tišnov	9:30
2. 12.	Pá	Noční mapový trénink „Skřípov“	Dambořice (plechová bouda)	16:30
3. 12.	So	Vytrvalost s mapou „Toulovcovy maštale“	Budislav	9:30
4. 12.	Ne	Mapový trénink „Chocholuše“	Lipůvka	9:30
9. 12.	Pá	–	–	–
10. 12.	So	Běh na Býčí skálu	Řečkovice, Zamilovaný háj (tramvaj 1)	9:00
11. 12.	Ne	Sprintový mapový trénink „Starý Lískovec“	Brno, Starý Lískovec	14:00
16. 12.	Pá	<i>Soustředění Sklené – bez tréninku</i>	Sklené	–
17. 12.	So	<i>Soustředění Sklené – bez tréninku</i>	Sklené	–
18. 12.	Ne	<i>Soustředění Sklené – bez tréninku</i>	Sklené	–
22. 12.	Čt	Noční mapový trénink „Skalka“	Ochoz u Brna	16:30
23. 12.	Pá	Vánoční běh okolo Brna	Mariánské údolí, konečná bus 55	9:00
24. 12.	So	Běh na Babu	Skalka za Medláneckým kopcem	9:30
26. 12.	Po	<i>Brněnský běžecký pohár „4“</i>	Sokolovna Syrovice	9:00
Nový rok				
30. 12.	Pá	–	–	–
31. 12.	So	Mapový trénink „Březina“	louka mezi Křtinami a Babicemi	14:00
1. 1.	Ne	–	–	–
6. 1.	Pá	Noční mapový trénink „Duny“	Vracov	16:30
7. 1.	So	2x mapový trénink „Duny“	Vracov	9:30
8. 1.	Ne	mapový trénink „Duny“	Vracov	9:30
13. 1.	Pá	–	–	–
14. 1.	So	Běžecké testy – Lesná = Zhustových 60'	Lesná, rozvodna (MHD 57)	9:30
15. 1.	Ne	Sprintový mapový trénink „Jihlava“	Jihlava	9:30
20. 1.	Pá	Noční mapový trénink „Knížecí les“	Neslovice	17:00
21. 1.	So	Vytrvalost s mapou „Ždánickým lesem“	Dambořice	9:30
22. 1.	Ne	Mapový trénink „Šibeník“	Střelice u Brna	9:30
27. 1.	Pá	–	–	–
28. 1.	So	<i>Soustředění Španělsko – bez tréninku</i>	Španělsko (Alicante)	–
29. 1.	Ne	<i>Soustředění Španělsko – bez tréninku</i>	Španělsko (Alicante)	–
3. 2.	Pá	<i>Soustředění Španělsko + Sklené</i>	Španělsko (Alicante) + Sklené	–
4. 2.	So	<i>Soustředění Španělsko + Sklené</i>	Španělsko (Alicante) + Sklené	–
5. 2.	Ne	<i>Soustředění Španělsko + Sklené</i>	Španělsko (Alicante) + Sklené	–
10. 2.	Pá	Noční mapový trénink „Chvalkovka 365“	serpentýny silnice nad Žebětínem	17:00
11. 2.	So	Vytrvalost bez mapy „Podyjím“	Čížov -> Lukov	9:30
12. 2.	Ne	Sprintový mapový trénink „Majdalenky“	Brno, Lesná	10:30
17. 2.	Pá	–	–	–
18. 2.	So	Vytrvalost s mapou „údolím Řičky“	Mokrá-Horákov, přístřešek u Mokerské myslivny	9:30
19. 2.	Ne	Mapový trénink „Havlák“	Zborovice	9:30
24. 2.	Pá	Noční mapový trénink „Hornek“	ohyb silnice nad starou Líšní směr Ochoz	17:30
25. 2.	So	Vytrvalost bez mapy „Krumlovskou oborou“	Moravský Krumlov	9:30
26. 2.	Ne	Mapový trénink „Hádecká planina“	Brno, Kopaniny	9:30
3. 3.	Pá	–	–	–
4. 3.	So	Vytrvalost s mapou „k prameni Oslavy“	Žďár nad Sázavou, ŽĐAS	9:30

5. 3.	Ne	Mapový trénink „Francouzský žleb“	Kramolín	9:30
10. 3.	Pá	Soustředění Švédsko – bez tréninku	Åhus	–
11. 3.	So	Soustředění Švédsko – bez tréninku	Åhus	–
12. 3.	Ne	Soustředění Švédsko – bez tréninku	Åhus	–

Jarní prázdniny

17. 3.	Pá	Soustředění Švédsko – bez tréninku	Åhus	–
18. 3.	So	Soustředění Švédsko – bez tréninku	Åhus	–
19. 3.	Ne	Soustředění Švédsko – bez tréninku	Åhus	–
24. 3.	Pá	Noční mapový trénink „Vitulka“	Tři Studně	18:30
25. 3.	So	Vytrvalost s mapou „pod Malinskou skálou“	Milovy	9:30
26. 3.	Ne	Sprintový mapový trénink „Chrudim“	Chrudim	9:30

Noční mapové tréninky:

25. 11.	OMICKÝ LES	dlouhé postupy	Omice, v lese u bývalé vojenské posádky	16:30
2. 12.	SKŘÍPOV	krátká trať se scorelaufem	Dambořice (plechová bouda)	16:30
22. 12.	SKALKA	krátká trať s motýlkem	Ochoz u Brna	16:30
6. 1.	DUNY	Hagaby	Vracov	16:30
20. 1.	KNÍŽECÍ LES	krátká trať	Neslovice	17:00
10. 2.	CHVALKOVKA 365	dlouhé postupy	serpentýny silnice nad Žebětínem	17:00
24. 2.	HORNEK	scorelauf + krátká trať	ohyb silnice nad starou Líšní směr Ochoz	17:30
25. 3.	VITULKA	krátká trať s motýlkem	Tři Studně	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:

13. 11.	LEDKOVÁ HUŤ (1:10000)	okruhy + vrstvenice	Valchov	9:30
19. 11.	POHÁDKA MÁJE (1:15000)	vytrvalost s mapou	parkoviště u Masarykova okruhu	9:30
20. 11.	ZADNÍ HÁDY (1:10000)	had	Ochoz u Brna, odbočka k archivu	9:30
27. 11.	KLUCANINA (1:10000)	okruhy	Tišnov	9:30
3. 12.	TOULOVCOVY MAŠTALE (1:15000)	vytrvalost s mapou	Budislav (v lese)	9:30
4. 12.	CHOCHOLUŠE (1:10000)	sudá/lichá	Lipůvka	9:30
31. 12.	BŘEZINA (1:10000)	kombotech	louka mezi Křtinami a Babicemi	14:00
7. 1.	DUNY (1:10000)	akce TSM	Vracov	9:30
8. 1.	DUNY (1:10000)	akce TSM	Vracov	9:30
15. 1.	JIHLAVA (1:4000)	sprintové variace	Jihlava	9:30
21. 1.	DAMBOŘICKO (1:15000)	vytrvalost s mapou	Dambořice	9:30
22. 1.	ŠIBENÍK (1:10000)	paměťák	Střelice u Brna	9:30
18. 2.	ŘÍČKY (1:10000)	vytrvalost s mapou	Mokrá-Horákov, přístřešek u Mokerské myslivny	9:30
19. 2.	HAVLÁK (1:10000)	koridory	Zborovice	9:30
26. 2.	HÁDECKÁ PLANINA (1:10 000)	okruhy	Brno, Kopaniny	9:30
4. 3.	BABÍN (1:15000)	vytrvalost s mapou	Žďár nad Sázavou, ŽĐAS	9:30
5. 3.	FRANCOUZSKÝ ŽLEB (1:10000)	krátká trať	Kramolín	9:30
25. 3.	ČERNÁ SKÁLA (1:15000)	vytrvalost s mapou	Milovy	9:30
26. 3.	CHRUDIM (1:4000)	sprintové variace	Chrudim	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
3. 12.	So	Brněnský běžecký pohár „2“	Okrouhlá u Boskovic, kulturní dům	9:00
17. 12.	So	Brněnský běžecký pohár „3“	Vranov, Sportovní areál AMK Zbrojovky Brno	9:00
26. 12.	Po	Brněnský běžecký pohár „4“	Sokolovna Syrovice	9:00
7. 1.	So	Brněnský běžecký pohár „5“	Kuřim, Základní škola Tyršova	9:00
21. 1.	So	Brněnský běžecký pohár „6“	Radostice	9:00
4. 2.	So	Brněnský běžecký pohár „7“	Rájec, Gymnázium Rájec-Jestřebí	9:00
25. 2.	So	Brněnský běžecký pohár „8“	Sokolovna Modřice	9:00
4. 3.	So	Brněnský běžecký pohár „9“	Brno-Nový Lískovec, ZŠ Kamínky	9:00
25. 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 jediňě předem přes web – www.atletikauni.cz.
- ☑ Vklad 500,- Kč za všechny závody.
- ☑ Závody jsou hodnoceny do žebříčku a počítá se 6 nejlepších výsledků.

Zimní závody:

27. 11.	Ne	Adamna cup		
4. 12.	Ne	BURE cup	Žebětín	
8. 1.	Ne	Pohár legendy	Kohoutovice	
15. 1.	Ne	Návrat ke kořenům		
21. 1.	So	Krátký den	Dubňany	
28. 1.	So	Hromniční trápení	Blansko	
12. 2.	Ne	O-mikron	Majdalenky	10:30
26. 2.	Ne	Kauflauf		
12. 3.	Ne	Bílovický koláč	Adamov	
26. 3.	Ne	Sprintové štafety	Brno, Starý Lískovec	14:00

Běžecké testy:

14. 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

7. listopadu 2022

Libor Zřídka Veselý

TJ Spartak první brněnská – Jihomoravský kraj – město Brno – Sportovní centrum mládeže – TJ Spartak první brněnská