

Soustředění Španělsko – rozpis tréninků

Španělsko – Huelva + Barbate



- Čtvrtek**
- 1) Libor – odbavit oba lety (tam i zpět) – vytisknout letenky – budou u Adama
 - 2) mladší 18 let – vytisknout “Souhlas s vycestováním nezletilého”
 - 3) všichni nezapomenout doklad, který je na letence (pas nebo OP)
 - 4) do letadla opravdu malé zavazadlo – žádné potraviny nebo tekutiny, ostré předměty

Cesta (Míša + Petr + Libor)

Wien → Londýn – FR729 – Ryanair – odlet 22:05 – přílet 23:25

Pátek



Cesta (Míša + Petr + Libor)

Londýn → Seville – FR8361 – Ryanair – odlet 9:35 – přílet 13:20
vyzvednutí aut + cesta – Seville → Faro (213 km)

Cesta (všichni ostatní – vedoucí Adam + Vilda + Tobík)

Wien → Faro – FR1567 – Ryanair – odlet 14:55 – přílet 17:35
cesta Faro → Punta Umbria (120 km)

Ubytování

apartmány Leo Punta Umbría – 5 pokojů po 4 postelích –

<https://www.apartamentosleo.com/es/>

**LIVELOX
ZÁVODY**



čísla GPS trackerů po celou dobu soustředění + kategorie na závodech

Bednařík Vilém	L059	M20E	Fedrová Anežka	L064	F16
Bukovac Filip	L060	M20E	Procházková Doubravka	L065	F18E
Kasza Tomáš	L061	M20E	Stašková Sofie	L066	F16
Pekárek Tobias	L062	M20E	Strýčková Barbora	L067	F16
Zřídka veselý Adam	L063	M20E			
Svoboda Jakub	L068	M16			
Denemarek Max	L680	M16	Komenda Jakub	L234	M18E
Zřídka veselý Martin	L682	M16	Pernička Václav	L683	M18E

Sobota



I TROFEO IBEROAMERICANO 2024

KLASICKÁ TRAŤ

Ubytování – centrum závodů – 23 km

Centrum závodů – Cartaya

www – <https://sites.google.com/view/trofeo-iberoamericano/inicio?authuser=0>

Start 00 = 9:00

I TROFEO IBEROAMERICANO 2024

SPRINT

klasická trať – sprint – 45 km

Centrum závodů – La Rábida

www – <https://sites.google.com/view/trofeo-iberoamericano/inicio?authuser=0>

Start 00 = 15:00

Neděle



I TROFEO IBEROAMERICANO 2024

KRÁTKÁ TRAŽ

Ubytování – centrum závodů – 5 km

Centrum závodu – Camping Playa La Bota

www – <https://sites.google.com/view/trofeo-iberoamericano/inicio?authuser=0>

Start 00 = 9:00

cesta Punta Umbria → Barbate (276 km)

Ubytování

apartmány Playa Barbate – 4 pokoje po 4 postelích + 1 pokoj se 2 postelemi –

<https://www.playabarbate.com/en/>

Pondělí

Krátká trať na rozkukání v lese u Barbate

Ubytování – start/cíl – 13 km

Start – N 36°12.08082', W 6°1.79197'

La Breña (San José), 1 : 10 000, ekvidistance 2,5 m

- H – 5 500 m – 19 kontrol
- D – 4 200 m – 15 kontrol

normální mapa – lampiony na kontrolách

rychlost = dle chuti

Kombotech – švýcarská hra + had

Ubytování – start/cíl – 8 km

Start – N 36°11.58315', W 5°59.62100'

La Breña (Los Majales), 1 : 10 000, ekvidistance 2,5 m

- H – 6 500 m – 10 kontrol
- D – 4 600 – 3 kontroly

upravená mapa – lampiony na kontrolách

rychlost = středně => běžet bez chyb

👉 *trénink s JRD*



Úterý

Sprintové dopoledne v Arcros de La Frontera

Ubytování – start/cíl – 80 km

Start – N 36°45.06677', W 5°48.42267'

Arcros de La Frontera, 1 : 4 000, ekvidistance 2,5 m

- semifinále A – 1 900 m – 14 kontrol
- semifinále B – 2 000 m – 13 kontrol
- semifinále C – 2 000 m – 13 kontrol
- finále – 1 400 m – 13 kontrol

normální mapa – lampiony + SI na kontrolách

rychlost = rychle

Arcros de La Frontera, 1 : 4 000, ekvidistance 2,5 m

- HD – 3 200 m – 14 kontrol

normální mapa – lampiony na kontrolách

rychlost = svižně

Noční diamant hromadným startem



Ubytování – start/cíl – 1 000 m (rozklus + výklus)

Start – N 36°11.24025', W 5°55.80753'

La Breña (Barbate), 1 : 10 000, ekvidistance 2,5 m

- H – 6 500 m – 23 kontrol

normální mapa – lampiony + reflexy + SI na kontrolách

rychlost = rychle



Středa

Vrstevnicová mapa

Ubytování – start/cíl – 7 km

Start – 38°07'41.3"N 0°38'51.8"W

La Breña (El Jarillo), 1 : 10 000, ekvidistance 2,5 m

- H – 9 300 m – 14 kontrol
- D – 6 100 m – 11 kontrol

vrstevnicová mapa – SI + lampiony na kontrolách

rychlost = středně => běžet bez chyb

👉 *trénink s JRD*



Dvoukolová krátká trať

Ubytování – start/cíl – 5 km

Start – N 36°11.97520', W 5°57.13598'

La Breña (Piñera Grande), 1 : 10 000, ekvidistance 2,5 m

- 1. kolo – 2 100 m – 7 kontrol – intervalový start
- 2. kolo – H – 3 800 m – 12 kontrol – handicap
- 2. kolo – D – 3 100 m – 8 kontrol – handicap

normální mapa – SI + lampiony na kontrolách

rychlost = rychle

👉 *trénink s JRD*



čtvrtek



Výlet s tréninkem do Afriky – Tanger

Ubytování – Tarifa – 50 km

Trajekt Tarifa -> Tanger – tam 9:00, zpět v 17:00 (délka 60 minut)

MedinaTanger, 1 : 4 000, ekvidistance 2,5 m

- HD – 3 600 m – 15 kontrol

normální mapa – papírové lampiony na kontrolách

rychlost = dle chuti



Pátek

Klasická trať

Ubytování – start/cíl – 1 000 m (rozklus + výklus)

Start – N 36°11.24025', W 5°55.80753'

La Breña (Barbate), 1 : 15 000, ekvidistance 2,5 m

- H – 15 400 m – 27 kontrol (lze zkrátit)
- D – 9 400 m – 15 kontrol (lze zkrátit)

normální mapa – lampiony na kontrolách

rychlost = středně



Knock-out-sprint

Ubytování – start/cíl – 26 km

Start – N 36°16.52250', W 6°5.54697'

Conil De La Frontera, 1 : 4 000, ekvidistance 2,5 m

- kvalifikace – 1 800 m – 10 nebo 11 kontrol
- finále – 2 100 m – 15 kontrol



normální mapa – SI + lampiony na kontrolách

rychlost = rychle

👉 *trénink s JRD*

Sobota

Mapové úseky

Ubytování – start/cíl – 43 km

Start – N 36°4.81828', W 5°45.56275'

El Lentiscal, 1: 10 000, ekvidistance 2,5 m

- úseky – 5 x 1 000 m – 20 kontrol

normální mapa – SI + lampiony na kontrolách

rychlost = rychle

Delší sprint

Ubytování – start/cíl – 11 km

Start – N 36°15.29138', W 5°57.99125'

Vejer De La Frontera, 1 : 4 000, ekvidistance 2,5 m

- H – 3 400 m – 18 kontrol
- D – 2 360 m – 15 kontrol

normální mapa – lampiony na kontrolách

rychlost = svižně = dle chuti

👉 *trénink s JRD*

Noční mapový trénink

Ubytování – start/cíl – 7 km

Start – 38°07'41.3"N 0°38'51.8"W

La Breña (El Jarillo), 1 : 10 000, ekvidistance 2,5 m

- H – 3 700 m – 12 kontrol
- D – 2 900 m – 9 kontrol

normální mapa – lampiony + reflexy + SI na kontrolách

rychlost = středně => běžet bez chyb



Neděle



I. úsek štafet

Ubytování – start/cíl – 8 km

Start – N 36°11.58315', W 5°59.62100'

La Breña (Los Majales), 1 : 10 000, ekvidistance 2,5 m

- H – 8 300 m – 23 nebo 24 kontrol
- D – 5 400 m – 16 nebo 17 kontrol

normální mapa – SI + lampiony na kontrolách

rychlost = rychle

👉 *trénink s JRD*

Cesta

odjezd v 11:30

Barbate → Seville – 178 km

Seville → Wien – FR766 – Ryanair – odlet 15:20 – přilet 18:40

