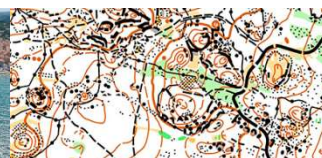


# Soustředění Slovinsko – rozpis tréninků

## Slovinsko – Dragonja



LIPICA OPEN



### Úterý

#### Cesta

Brno – Wien – Graz – 300 km

#### Noční sprintové úseky

Brno – start/cíl – 300 km

Start – N 47°3.78920', E 15°25.43135'

Graz Oeversee, 1 : 4 000, ekvidistance 2,5 m

- HD – 2 800 m – 28 kontrol – 4 úseky
- HDD – 2 300 m – 15 kontrol – 2 úseky

normální mapa – bez označených kontrol

rychlost = dle chuti

### Středa

#### Cesta

Graz – Maribor – Ljubljana – Prešnica (trénink) – 606 km – Koper – Dragonja (ubytování) – 330 km

#### Úvodní trénink + krátké okruhy

Graz – start/cíl – 330 km

Start – N 45°40.20167', E 13°52.91510'

Lipica – Kobilarna, 1 : 7 500, ekvidistance 2,5 m

- rozklus + rozkukání – HD – 3 200 m – 11 kontrol
- rozklus + rozkukání – HDD – 2 900 m – 8 kontrol
- OKRUHY – 8 okruhů – 360 až 720 m – 2 kontroly na okruhu

normální mapa – lampiony + SI na kontrolách

rychlost = volně + rychle

#### Ubytování

Dragonja – Casa Vuki – 3 apartmány – <https://casavuki.si/>

#### Noční diamant

Ubytování – start/cíl – 20 km

Start – N 45°33.47130', E 13°54.75230'

Prešnica, 1 : 10 000, ekvidistance 5 m

- H – 6 560 m – 23 kontrol
- D – 4 760 m – 19 kontrol
- DH14 – 3 870 m – 11 kontrol

normální mapa – lampiony + reflexy na kontrolách

rychlost = středně

Společný trénink s reprezentací ČR (dospělí) + KVS Šumperk + TSM Hanácké oblasti

## Čtvrtek

### Souboje + linie

Ubytování – start/cíl – 25 km

Start – 45°19'01.2"N 13°33'46.0"E

Novigrad, 1 : 4 000, ekvidistance 2 m

- A – 640 m – 4 kontroly
- B – 760 m – 4 kontroly
- C – 950 m – 5 kontrol
- D – 530 m – 4 kontroly
- E – 590 m – 4 kontroly
- F – 800 m – 7 kontrol
- linie – 1 730 m

normální mapa – SI + lampiony na kontrolách

rychlost = rychle + volně

### Paměťové tandemy + paralelní vyřazovací sprint

Ubytování – start/cíl – 10 km

Start – 45°32'18.4"N 13°39'51.2"E

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

- paměťové tandemy – HD – 2 980 m – 23 kontrol
- paměťové tandemy – HDD – 2 220 m – 20 kontrol
- paralelní vyřazovací sprint – A – 680 m – 5 kontrol
- paralelní vyřazovací sprint – B – 590 m – 5 kontrol
- paralelní vyřazovací sprint – C – 470 m – 5 kontrol

normální mapa – SI + lampiony na kontrolách

rychlost = středně + rychle

## Pátek

### Kombotech – koridor + had + linie + vrstevnicovka + krátké postupy

Ubytování – start/cíl – 53 km

Start – N 45°46.02867', E 13°46.71340'

Krajna vas, 1: 10 000, ekvidistance 2,5 m

- HD – max 8 500 m – 19 kontrol
- HD14 – 3 500 m – 13 kontrol

normální mapa – lampiony na kontrolách

rychlost = středně

Společný trénink s reprezentací ČR (dospělí)

### Sprintové štafety + koridor

Ubytování – start/cíl – 14 km

Start – 45°31'11.2"N 13°34'11.3"E

Piran, 1 : 4 000, ekvidistance 2 m

- I. + III. úsek – 2 740 m – 22 kontrol
- II. + IV. úsek – 3 080 m – 26 kontrol
- koridor – 1 600 m

normální mapa – SI + lampiony na kontrolách

rychlost = rychle + volně

Společný trénink s KVS Šumperk + TSM Hanácké oblasti

Sobota

**LIPICA OPEN – Vilenica – krátká trať**

Ubytování – centrum závodů – 40 km

Centrum závodu – N 45°40.47740', E 13°54.60938'

Stránky závodu – <https://lipicaopen.com/>

Start 00 = 10:00 – 1 500 m – 150 m převýšení

Vilenica, 1 : 7 500, ekvidistance 5 m

**výlet Terst**

Závody – Terst – 15 km

Terst – 45°39'01.2"N 13°45'58.0"E

Neděle

**LIPICA OPEN – Lokev – klasická trať**

Ubytování – centrum závodů – 35 km

Start – N 45°39.32033', E 13°54.44975'

Stránky závodu – <https://lipicaopen.com/>

Start 00 = 10:00 – 1 550 m – 175 m převýšení

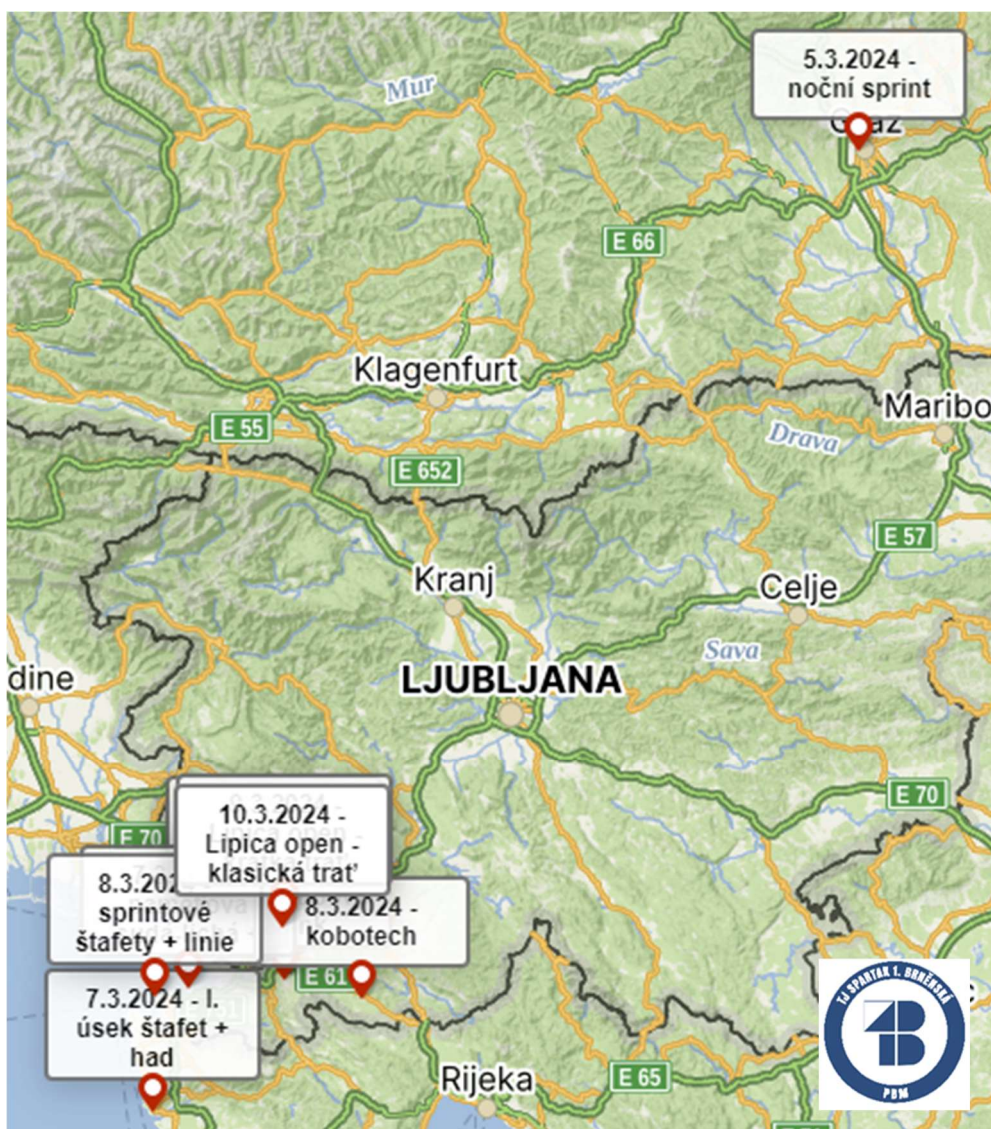
Kokoš, 1 : 10 000, ekvidistance 5 m

Class	Stage 1		Stage 2		Stage 3		Stage 4		Stage 5	
	Length (km)	Climb (m)	Length (km)	Climb (m)	Length (km)	Climb (m)	Length (km)	Climb (m)	Length (km)	Climb (m)
M10	1,7	10	1,6	20	1,1	40	1,6	60	1,6	30
M10 Shad	1,7	10	1,6	20	1,1	40	1,6	60	1,6	30
M12	2,3	25	1,9	40	2,1	70	2,1	70	1,8	40
M14	2,6	50	3,5	60	2,8	80	2,5	90	2,8	90
M16	3,9	110	5,3	150	4	110	4,3	160	4,4	115
M18	4,5	140	7,1	270	4,4	130	5,2	190	5,8	140
M20	4,6	130	7,3	270	4,6	170	5,4	190	6,2	160
M21A	4,2	120	7	250	4,4	140	4,5	160	5,3	110
M21B	3,9	110	5,3	150	4	110	4,3	160	4,4	115
M21E	5	155	10,8	420	5,1	180	6,4	220	7	170
M35	4,6	130	7,3	270	4,6	170	5,4	190	6,2	160
M40	4,5	140	7,1	270	4,4	130	5,2	190	5,8	140
M45	4	120	6,7	220	4,5	140	4,4	160	5	110
M50	4	120	6,7	220	4,5	140	4,4	160	5	110
M55	4	110	5,9	180	4,2	120	4,3	160	4,8	110
M60	3,1	70	4,3	100	3,2	90	3,4	110	3,1	100
M65	3,1	70	3,8	80	3,1	80	2,9	100	2,9	100
M70	2,3	40	2,9	60	1,9	60	2,3	90	2,5	55
M75	2,3	40	2,9	60	1,9	60	2,3	90	2,5	55
W10	1,7	10	1,6	20	1,1	40	1,6	60	1,6	30
W10 Shad	1,7	10	1,6	20	1,1	40	1,6	60	1,6	30
W12	2,3	25	1,9	40	2,1	70	2,1	70	1,8	40
W14	2,6	50	3,5	60	2,8	80	2,5	90	2,8	90
W16	2,9	60	4,3	100	3,4	110	3,5	140	3,5	105
W18	3,1	70	4,9	120	3,6	110	3,8	120	4	110
W20	3,5	100	5,1	120	3,9	115	4,1	140	4,2	90
W21A	3,5	100	5,1	120	3,9	115	4,1	140	4,2	90
W21B	2,6	50	3,5	60	2,8	80	2,5	90	2,8	90
W21E	4,2	120	7	250	4,4	140	4,5	160	5,3	110
W35	3,5	100	5,1	120	3,9	115	4,1	140	4,2	90
W40	3,1	70	4,9	120	3,6	110	3,8	120	4	110
W45	3,1	70	4,9	120	3,6	110	3,8	120	4	110
W50	3,1	70	4,3	100	3,2	90	3,4	110	3,1	100
W55	3,1	70	4,3	100	3,2	90	3,4	110	3,1	100
W60	3,1	70	3,8	80	3,1	80	2,9	100	2,9	100
W65	2,3	40	2,9	60	1,9	60	2,3	90	2,5	55
W70	2,3	40	2,9	60	1,9	60	2,3	90	2,5	55
Beginners	2,3	25	1,9	40	2,1	70	2,1	70	1,8	40
OPEN	2,9	60	4,3	100	3,4	110	3,5	140	3,5	105



### TJ Spartak první brněnska

1. Adam Svoboda	8162872	M14	TJ Spartak první brněnska	CZE	11:30:00	13:16:00
2. Adam Zřidkaveselý	8660411	M21E	TJ Spartak první brněnska	CZE	11:17:00	12:41:00
3. Aneta Jagrova	8516957	W16	TJ Spartak první brněnska	CZE	10:54:00	12:31:00
4. Anezka Fedrova	8113507	W16	TJ Spartak první brněnska	CZE	11:10:00	12:39:00
5. Barbora Stryckova	8660375	W16	TJ Spartak první brněnska	CZE	11:18:00	12:15:00
6. Doubravka Prochazkova	8028875	W18	TJ Spartak první brněnska	CZE	11:33:00	12:45:00
7. Emma Bednarikova	8656786	W21E	TJ Spartak první brněnska	CZE	10:51:00	12:36:00
8. Filip Bukovac	8116740	M21E	TJ Spartak první brněnska	CZE	11:23:00	12:29:00
9. Jakub Komenda	8410766	M18	TJ Spartak první brněnska	CZE	10:46:00	12:36:00
10. Jakub Svoboda	8162917	M16	TJ Spartak první brněnska	CZE	11:18:00	12:20:00
11. Jan Strycek	8028870	M21E	TJ Spartak první brněnska	CZE	11:13:00	12:33:00
12. Kamil Komenda	8516931	M21B	TJ Spartak první brněnska	CZE	10:52:00	12:46:00
13. Katerina Vitkova	8162910	W14	TJ Spartak první brněnska	CZE	11:44:00	12:34:00
14. Libor Zřidkaveselý	8660433	M21B	TJ Spartak první brněnska	CZE	11:12:00	12:06:00
15. Marie Kralova	8410789	W14	TJ Spartak první brněnska	CZE	11:36:00	12:06:00
16. Marketa Bidova	8660531	W21E	TJ Spartak první brněnska	CZE	10:57:00	12:15:00
17. Martin Bana	8047125	M14	TJ Spartak první brněnska	CZE	10:54:00	12:44:00
18. Martin Zřidkaveselý	8482114	M16	TJ Spartak první brněnska	CZE	11:06:00	11:56:00
19. Max Denemarek	8080127	M16	TJ Spartak první brněnska	CZE	11:26:00	12:40:00
20. Max Vlach	101	M14	TJ Spartak první brněnska	CZE	11:38:00	12:28:00
21. Ondrej Brosch	8660437	M18	TJ Spartak první brněnska	CZE	10:54:00	12:20:00
22. Petr Prikryl	7030567	M21B	TJ Spartak první brněnska	CZE	11:04:00	13:02:00
23. Richard Patek	7700077	M21B	TJ Spartak první brněnska	CZE	11:20:00	12:54:00
24. Sofie Staskova	8007609	W16	TJ Spartak první brněnska	CZE	11:02:00	12:03:00
25. Tomas Kasza	8116805	M21E	TJ Spartak první brněnska	CZE	11:33:00	12:37:00
26. Vilem Bednarik	8670461	M21E	TJ Spartak první brněnska	CZE	11:29:00	12:19:00
27. Vojtech Vitek	8162892	M12	TJ Spartak první brněnska	CZE	10:51:00	12:25:00



### Cesta

Lokev – Ljubljana – Maribor – Graz – Wien – Brno – 588 km

/5.3.2024, Libor Zřidkaveselý