

## **Pokyny Trénink 16. 5. 2019**

Centrum: hřiště vedle pekárny Mikula na sídlišti Turnov II

Start: možný od 16:30 do 17:30

3 varianty:

**Sídliště** – stará mapa (2005 + aspoň velmi hrubé nutné úpravy...), měřítko +/- 1:4000

**Okruh** – 12 kontrol, lampiony + SI, pro ty, kteří jsou zvyklí na lampiony a mezičasy a nevdají jim stará mapa (děti, rodiče s dětmi,...)

**3 farstované okruhy** – na 4-7 minut, lampiony + některé kontroly SI (není povinné razit, aby to bylo fér pro srovnání), pro ty, kteří chtějí nacvičit běh v kontaktu s farstami na sprintové štafety a zkoušnou mapu neodpovídající současnosti co do kvality i klíče

Kontroly na těchto variantách se překrývají, pokud bude chtít někdo víc než zvolí na sídlišti, zkombinovat vybranou sídlištní variantu raději s Daliměřicemi.

**Daliměřice** – nová mapa 1:4000 (2019), 11 kontrol, v tempu by se to mělo dát asi i pod 10 minut, fáborky („mlíka“), na mapovém startu a cíli lampion, pro ty, kdo mají radši rychlé ulice a rozhodování pravá-levá, nebo chtějí v rámci přípravy na sprintový víkend upřednostnit novou mapu, a jsou schopni doběhnout z centra tréninku samostatně na start a z cíle zpět (oboje u hasičárny, tj. tam, kde byla oddílová výročka, nebude značeno!)