

Cílem tréninku bylo vyzkoušet si před PP15 klasický závod na 80-ce, pro nejmenší procvičování dohledávek na stále běžící kontroly

Výsledky tréninku 22. 09. 2015, závod 3,5 MHz klasika, limit 120 min,

hvězdice 3,5 MHz nastálo

3,5 MHz, klasika

D14	4 k (1,4,5,M)	čas
1) Bětka Sobotová	4 k	84:40
Ostatní	6 k	čas
1) Dalibor Matoušek	6 k	51:33
2) Radim Halíř	6 k	79:02
3) Dáša Skřivanová	6 k	82:05
4) Leona Soukupová	6 k	86:37
5) Dan Voldřich	6 k	89:28
6) Anička Sobotková	5 k (1,2,3,4,M)	73:03 místo 5 orazila nějakou orientáčkou
7) Marcela Šrůtová	2 k (3,5)	51:35 (pozdější start)
-) Ondra Bertelman	5 k (1,2,3,5,M)	123:01

Hvězdice 3,5 MHz, na dvě stálé kontroly B, D, které se po dvojicích přesouvaly

MD10	B	D	B	D	B	D	celkem
Erika Kuncová	2:24	1:40	5:42	2:04	2:30	6:40	21:00
Ríša Kunc	5:40	4:10	6:03	2:12	3:34	2:10	22:49

Závěr: Ondra musí zlepšit orientaci v lese, více si všímat detailů v terénu (křižovatky cest, výrazné hustníky, význačné stromy, výrazné rýhy a pod), aby věděl, kde v lese je.

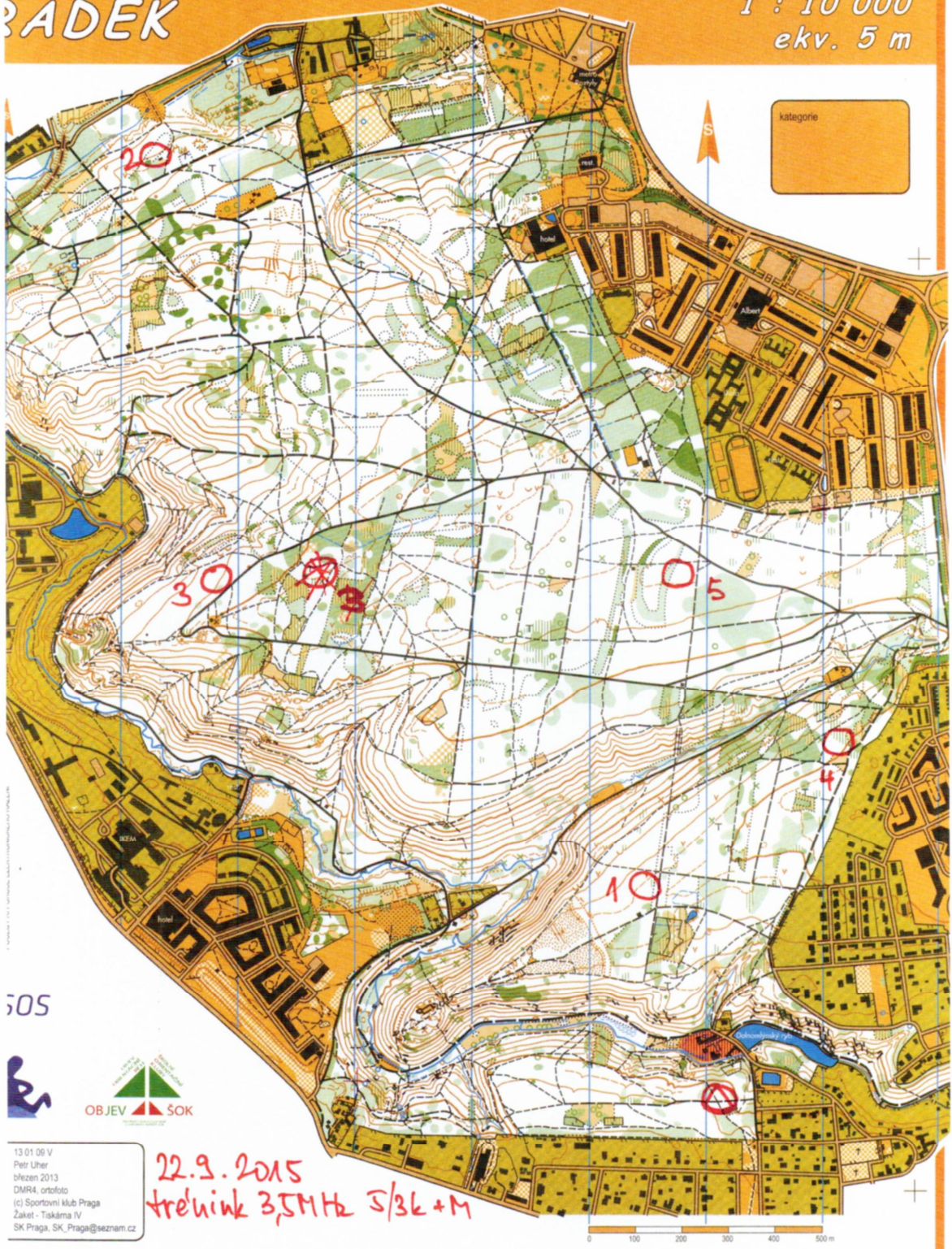
Erika se velmi zlepšila, běhala úplně sama a s výjimkou poslední kontroly D měla velmi pěkné časy, je vidět, že soustředění jí moc pomohlo, jen tak dál ☺.

Musím vyzvednout i velice pěkný čas Dalibora, velmi se zlepšil po technické i fyzické stránce.

Uvítali jsme i „konkurenty“ z ASP, zvláště při malé účasti členů AFK.

# RÁDEK

1 : 10 000  
ekv. 5 m



505



13 01 06 V  
Petr Uher  
březen 2013  
DMR4, ortofoto  
(c) Sportovní klub Praga  
Žakel - Tiskárna IV  
SK Praga, SK\_Praga@seznam.cz

22.9.2015  
tréning 3,5MHz S/3K+M

0 100 200 300 400 500 m