

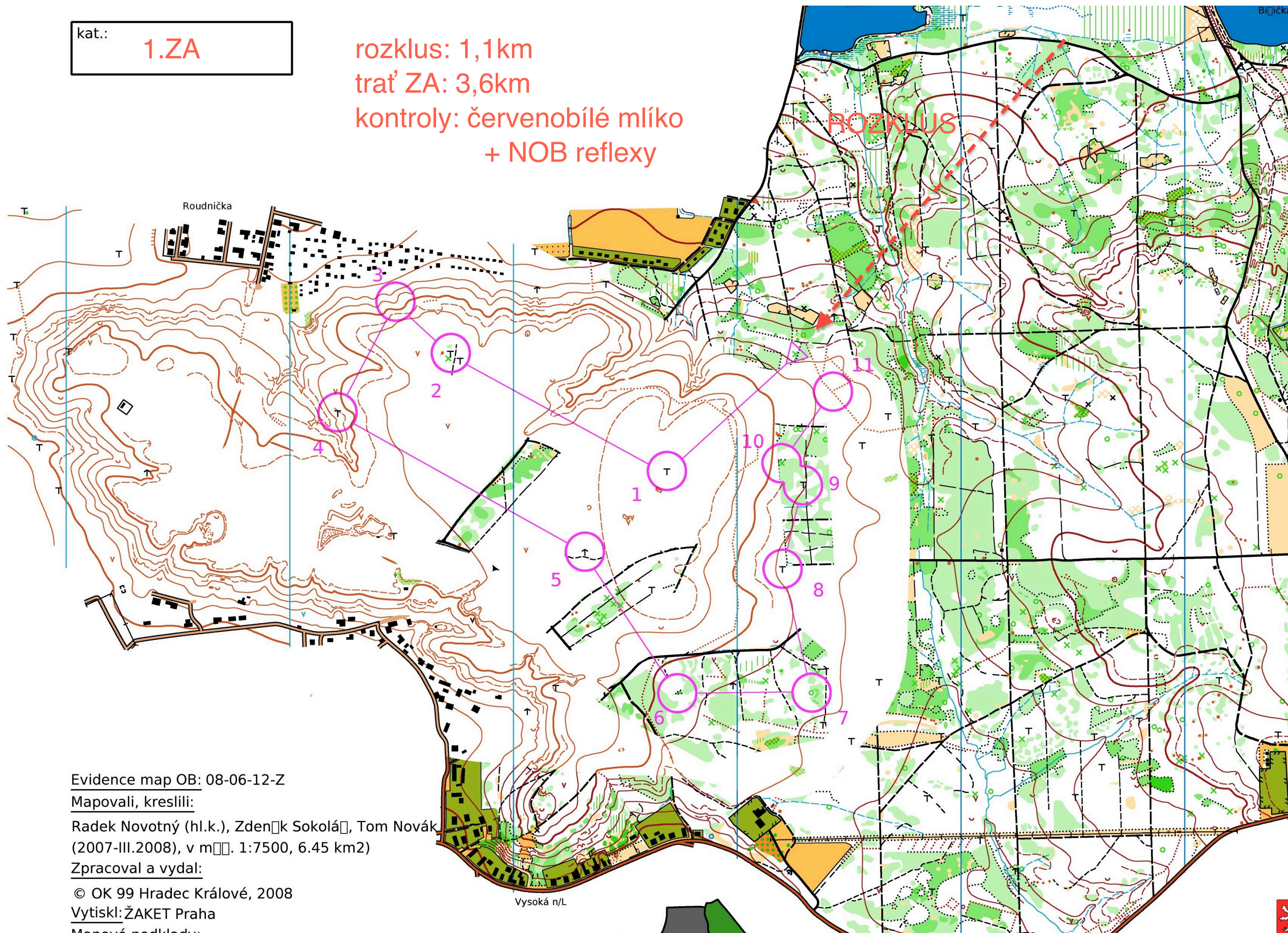
kat.:

1.ZA

rozklus: 1,1km

trať ZA: 3,6km

kontroly: červenobílé mlíko
+ NOB reflexy



Evidence map OB: 08-06-12-Z

Mapovali, kreslili:

Radek Novotný (hl.k.), Zdeněk Sokolář, Tom Novák
(2007-III.2008), v m. 1:7500, 6.45 km²)

Zpracoval a vydal:

© OK 99 Hradec Králové, 2008

Vytiskl: ŽAKET Praha

Mapové podklady:

Vysoká n/L



kat.:

1.ZA / lauf

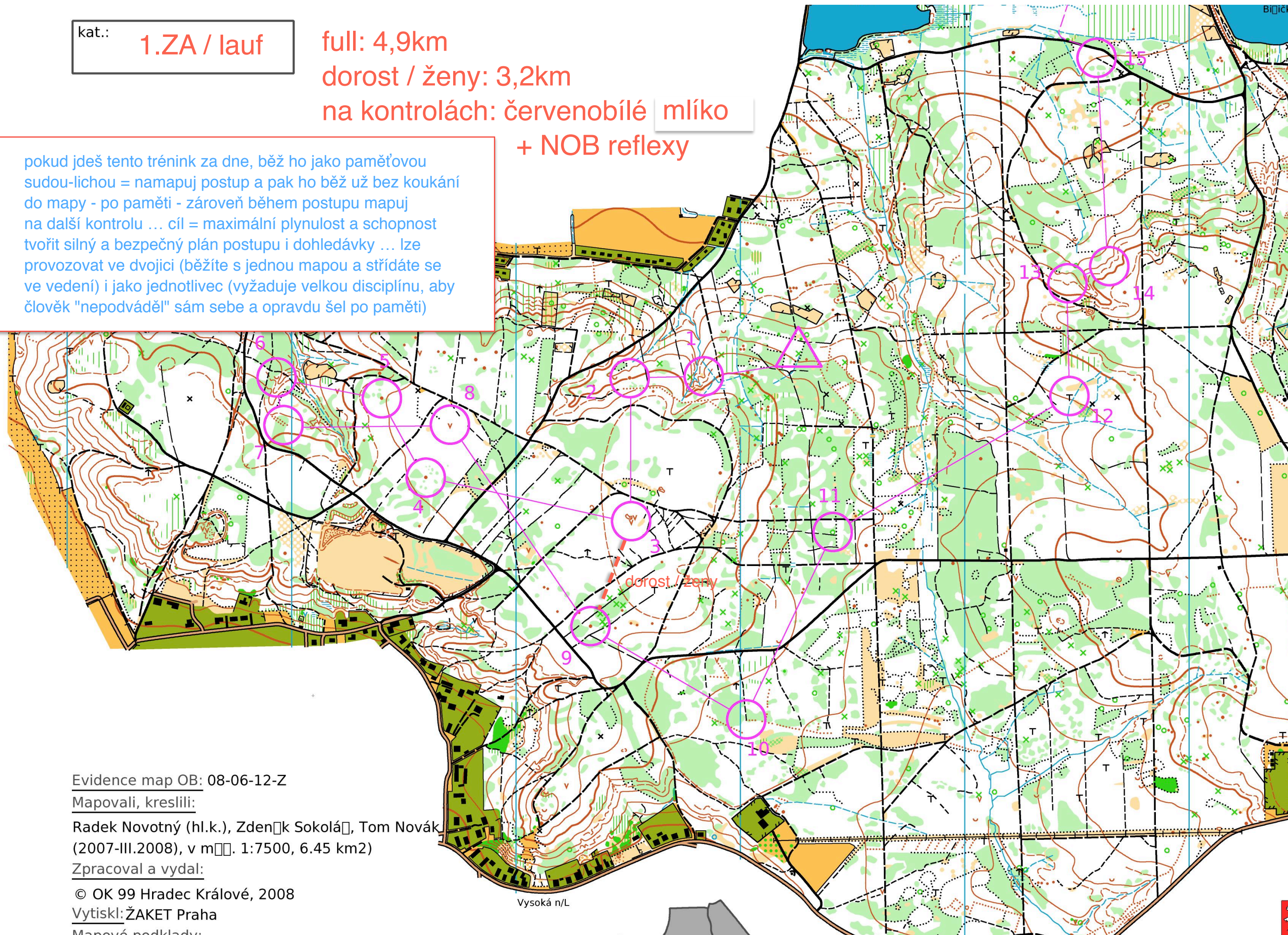
full: 4,9km

dorost / ženy: 3,2km

na kontrolách: červenobílé mlíko

+ NOB reflexy

pokud jdeš tento trénink za dne, běž ho jako paměťovou sudou-lichou = namapuj postup a pak ho běž už bez koukání do mapy - po paměti - zároveň během postupu mapuj na další kontrolu ... cíl = maximální plynulost a schopnost tvořit silný a bezpečný plán postupu i dohledávky ... lze provozovat ve dvojici (běžte s jednou mapou a střídáte se ve vedení) i jako jednotlivec (vyžaduje velkou disciplínu, aby člověk "nepodváděl" sám sebe a opravdu šel po paměti)



Evidence map OB: 08-06-12-Z

Mapovali, kreslili:

Radek Novotný (hl.k.), Zdeněk Sokolář, Tom Novák
(2007-III.2008), v m. 1:7500, 6.45 km²)

Zpracoval a vydal:

© OK 99 Hradec Králové, 2008

Vytiskl: ŽAKET Praha

Mapové podklady:

Vysoká n/L

