



## VT Dánsko 2017

### Obecný program

Datum: pátek 4. srpna 2017 – neděle 13. srpna 2017

Datum	Dopoledne	Odpoledne	Večer
Pátek 4.8.			odjezd z ČR
Sobota 5.8.	cesta	middle Roumen	
Neděle 6.8.	Sudá – lichá VITA	Úseky – opakované starty Aljoša	
Pondělí 7.8.	stínování VITA	okruhy Buboš	společný strečink Peťa K
Úterý 8.8.	výlet Aalborg VITA	sprint Starouš	posilování Lucka
Středa 9.8.	kombotech Rouman	had kontrol Aljoša	společný strečink VITA
Čtvrtek 10.8.	klasika VITA	společný trénink místní klub	
Pátek 11.8.	Sem – tam Aljoša	zelené peklo Rouman	
Sobota 12.8.	hon na zajíce Buoš	kempové štafety VITA	balení, úklid, vrácení podšálků

### Jídelníček

Datum	Snídaně	Oběd	Večeře
Sobota 5.8.			by Peťa
Neděle 6.8.	by Peťa	by Peťa	by Peťa
Pondělí 7.8.	buchty, pečivo, máslo, marmeláda, müsli, jogurt ...	polévka, pečivo	maso, zelenina gril
Úterý 8.8.	buchty, pečivo, máslo, marmeláda, müsli, jogurt ...	kuskus, tuňák, zelenina	maso, rýže
Středa 9.8.	buchty, pečivo, máslo, marmeláda, müsli, jogurt ...	polévka, pečivo	špagety, omáčka
Čtvrtek 10.8.	buchty, pečivo, máslo, marmeláda, müsli, jogurt ...	uzené maso, bramborová kaše	rizoto
Pátek 11.8.	buchty, pečivo, máslo, marmeláda, müsli, jogurt ...	čočka, chléb	chilli corn carne
Sobota 12.8.	buchty, pečivo, máslo, marmeláda, müsli, jogurt ...	rýžové nudle	co najdeme na gril
Neděle 13.8.	buchty, pečivo, máslo, marmeláda, müsli, jogurt ...		



## Skupiny

E: Petr Horvát, Tomáš Bubela, Matěj Suchý, Michal Šrubař

A: Lucka Staňková, Petra Koporová, Jakub Kašpar, Lenča Křečková, Kamila Mesiarkinová

B: Magda Hrabošová, Terka Greschnerová, Pája Mátlová, Jirka Thiemel

T: Roumen, VITA

Výjimky budou uvedeny u jednotlivých tréninků.

## Program

**sobota 5.8.**

**Trénink:** odpoledne **Middle** (by Roumen)

**Centrum:** **Lilleheden**, 3,5km/5min  
57.5844614N, 9.9890178E

**Start 00:** **14:30**

**Mapa:** 1:10 000, e=2,5 m, A4, nebude vodovzdorně upravena

**Popisy kontrol:** na mapě

**Délky tratí:** **A: 3,5 km / 13k** Buboš, Roumen, Kuba, Peťa, Lucka  
**B: 2,5 km / 10k** Terka, Magda, Jirka

**Večeře:** 18:00, by Peťa

**Večer:**

**neděle 6.8.**

**Snídaně:** 8:00; buchty, chléb, máslo, marmeláda, müsli, jogurt

**Trénink:** dopoledne **Sudá - Lichá** (by VITA)

**Centrum:** **Tornby**, 17km/20min  
57°32'18.723"N, 9°54'1.668"E

**Odjezd:** 9:30

**Start 00:** **10:00**



Mapa: 1:10 000, e=2,5 m, A4, nebude vodovzdorně upravena

Popisy kontrol: zvlášť

Kategorie: **E: 6,6km / 10k** Buboš – Kuba  
**A: 4,4km / 8k** Peťa – Lucka, Magda - Terka  
**B: 3,2km / 6k** Jirka - Roumen

Oběd: 12:30, by Peťa

**Trénink: odpoledne Opakované straty (by Aljoša)**

Centrum: **Tersted**, 17km/20min  
N 57°36.16250', E 10°14.21650'

Odjezd: 15:15

Start 00: **16:00**

Mapa: **Tversted**, 1:10 000, e=5 m, A4, nebude vodovzdorně upravena

Popisy kontrol: na mapě

Kategorie: **E – 6,0 km; 24 K**  
Buboš, Roumen  
**A – 4,2 km; 16 K**  
Lucka, Peťa, Kuba  
**B – 3,3 km; 14 K**  
Magda, Jirka, Terka

Večeře: 19:30 by Peťa

Večer:

## pondělí 7.8.

Snídaně: 8:00; buchtý, chléb, máslo, marmeláda, müsli, jogurt

**Trénink: dopoledne Stínování (by VITA)**

Centrum: **Lilleheden**, 3,5km/5min  
57.5844614N, 9.9890178E

Odjezd: 9:30



Start 00: **10:30**

Mapa: Lilleheden, 1:10 000, E= 2,5m, A4, nebude vodovzdorně upravena

Popisy kontrol: na mapě

Kategorie: **E – 2,7 km; 10K** všichni  
**A – 1,8 km; 6K** druhé kolo dle domluvy

Oběd: 13:00, polévka, pečivo

**Trénink: odpoledne Okruhy (by Buboš)**

Centrum: **Uggerby Klitplantage**, 5,5 km/10min

Odjezd: 15:15

Start 00: **16:00**

Mapa: Uggerby Klitplantage , 1:7 500, e=2,5 m, A5, nebude vodovzdorně upravena

Popisy kontrol: na mapě

Kategorie: **E – 6x okruh**  
Petr, Roumen, Mišmen, Buboš, Matěj, VITA  
**A – 4x okruh**  
Lucka, Kuba, Kamča, Peťa, Lenča  
**B – 3x okruh**  
Jirka, Magda, Pája, Terka

Večeře: 19:00, maso, zelenina, gril  
Večer: společný strečink

## úterý 8.8.

Snídaně: 8:00; buchty, chléb, máslo, marmeláda, müsli, jogurt

**Trénink: výlet Aalborg (by VITA)**

Centrum: **Aalborg**, 66km/ 45min

Odjezd: 9:00



Oběd: kuskus, tuňák, zelenina

**Trénink:** odpoledne **Srint** (by Starouš)

Centrum: **Aalborg**, 66km/ 45min  
N 57°2.83452', E 9°56.25257'

Start 00: **14:30**

Mapa: **Aalborg**, 1:5 000, A4, nebude vodovzdorně upravena

Popisy kontrol: na mapě

Kategorie: **H – 4,3 km; 18 K**  
**D – 3,8 km; 14 K**

Večeře: 18:00, maso, rýže

Večer: posilování Lucka

## středa 9.8.

Snídaně: 8:00; buchty, chléb, máslo, marmeláda, müsli, jogurt

**Trénink:** dopoledne **Kombotech** (by Roumen)

Centrum: **Kirkemilen**, 40km/40min  
57.7043003N, 10.5120606E

Odjezd: 9:00

Start 00: **10:30**

Mapa: **Jeg ser kettegat**, 1:10 000, E= 2,5m, A4, nebude vodovzdorně upravena

Popisy kontrol: na mapě

Kategorie: **E – 5,8 km; 13K**  
**A – 4,3 km; 10K**  
**B – 3,7 km; 9K**

Oběd: 13:00, polévka, pečivo



**Trénink:** odpoledne **Had kontrol** (by VITA)

**Centrum:** **Tornby** ; 16,5km/20min  
57°32'18.723"N, 9°54'1.668"E

**Odjezd:** 15:00

**Start 00:** **15:30**

**Mapa:** **Tornby**, 1:10 000, e=5 m, A4, nebude vodovzdorně upravena

**Popisy kontrol:** na mapě

**Kategorie:** **E – 4,5 km; 22 K**  
**A – 3,7 km; 17 K**  
**B – 2,6 km; 13 K**

**Večeře:** 18:30, špagety, omáčka

**Večer:** společný strečink VITA

## čtvrtek 10.8.

**Snídaně:** 8:00; buchty, chléb, máslo, marmeláda, müsli, jogurt

**Trénink:** **Klasika** (by VITA)

**Centrum:** **Bunken** ; 30km/30min  
N 57°37.82670', E 10°26.12422'

**Odjezd:** 9:00

**Start 00:** **10:00**

**Mapa:** **Bunken**, 1:10 000, E= 2,5m, A4, nebude vodovzdorně upravena

**Popisy kontrol:** do popisníku!!!

**Kategorie:** **E – 10,5 km, 12K**  
**A – 7,3 km, 8K**  
**B – 4,7 km, 7K**

**Oběd:** 13:30, uzené maso, br.kaše

**Trénink:** odpoledne trénink místní oddíl, bude upřesněno



Odpoledne: bude upřesněno  
Večeře: 19:00, rizoto  
Večer: volno, pitný režim

## pátek 11.8.

Snídaně: 8:00; buchty, chléb, máslo, marmeláda, müsli, jogurt

**Trénink: dopoledne Sem Tam (by Aljoša)**

Centrum: **Tversted**, 17km/20min  
N 57°36.16250', E 10°14.21650'

Odjezd: 9:00

Start 00: **10:00**

Mapa: **Tversted**, 1:10 000, E= 2,5m, A5, nebude vodovzdorně upravena

Popisy kontrol: na mapě

Kategorie: **E – 5x 0,7km**  
**A – 4x 0,7km**  
**B – 3x 0,7km**

Oběd: 13:00, čočka, chléb

**Trénink: odpoledne Zelené peklo (by Roumen)**

Centrum: **Tornby** ; 43km/45min  
57.7142017N, 10.5441600E

Odjezd: 15:00

Start 00: **15:30**

Mapa: **Tornby**, 1:10 000, e=5 m, A4, nebude vodovzdorně upravena

Popisy kontrol: na mapě

Kategorie: **E – 3,9 km; 16 K**  
**A – 2,7 km; 9 K**  
**B – 2,3 km; 8 K**

Večeře: 18:30, chilli corn carne



Večer: společná zábava

**sobota 12.8.**

Snídaně: 8:00; buchty, chléb, máslo, marmeláda, müsli, jogurt

**Trénink: dopoledne Hon na zajíce (by Buboš)**

Centrum: **Uggerby**, 4km/5min  
N 57°34.75725', E 10°4.18783'

Odjezd: 9:00

Start 00: **10:00**

Mapa: **Uggerby**, 1:7 500, E= 2,5m, A5, nebude vodovzdorně upravena

Popisy kontrol: na mapě

Kategorie: **EA – 6,3km / 25k**  
**B – 3,4km / 14k**

Oběd: 13:00, rýžové nudle

**Trénink: odpoledne Kempové štafety (by VITA/Roumen)**

Centrum: **Kjul** ; 0km/0min

Odjezd: 16:00

Start 00: **16:00**

Mapa: **Kjul**

Kategorie: ti nejlepší z Magnusu

Večeře: 18:30, co zbylo na gril

Večer: úklid