

**Rozpis mapových tréninků – jaro 2017, OK Jilemnice, úterky, sraz v 16,30
na autobusovém nádraží v Jilemnici**

Datum	místo	typ tréninku	příprava
21.3.	Martinice –hřbitov	trať	Vlasta
28.3.	Javorek – rybníček	okruhy	Tomáš
4.4.	Horní Branná – za hřištěm	trať	Katka
11.4.	Brabenec	shluky	Hanka
18.4.	Roztocký kopec	linie	Vlasta
25.4.	PLŽ NPA		
2.5.	Martinice- hřbitov	sudá –lichá	Tomáš
9.5.	Studenec	okruhy	Katka
16.5.	PLŽ LTU		
23.5.	Javorek – rybníček	trať	Hanka
30.5	PLŽ JIL		
6.6.	Brabenec	hvězdice	Vlasta
13.6.	PLŽ SJC		
20.6.	Studenec	scorelauf	Tomáš
27.6.	PLŽ ???		

Odjezdy na PLŽe budou určeny podle vzdáleností a budou na stránkách OK JIL.

Pravidelné běžecké tréninky: čtvrtky od 15,00, začínáme 23.3.

březen a duben: sraz na stadionu

květen a červen: konec asfaltové dráhy u sběrný

zajištění:	23.3	Katka	11.5.	Vlasta	22.6.	obě
	30.3	Vlasta	18.5.	Vlasta		běžecký test
	6.4.	Vlasta	25.5.	Katka		
	20.4.	Katka	1.6	Vlasta		
	27.4.	Katka	8.6.	Vlasta		
	4.5.	Vlasta	15.6.	Katka		