

Závody

2009



Závody 2009 / 2.pol.

Regionální závody:

28/8 Běh na Vysoký Kámen (Pávov)
4/9 Kněžické aleje

13,8 km
9,1 km

Vrcholy sezony 2009:

12/9 Grand Prix Praha



10km

11/10 Firemní štafeta Mnichov

(5 běžců ve štafetě, délky úseků – 5, 11, 10, 8 a 7 km, Cíl: do 5. místa)

42,2 km



11. Oktober 2009



Kalendář

červen 2009						
p	ú	s	č	p	s	n
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

červenec 2009						
p	ú	s	č	p	s	n
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

srpen 2009						
p	ú	s	č	p	s	n
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

září 2009						
p	ú	s	č	p	s	n
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

=> dovolená ALCZ

=> společné tréninky =>

⊙ => závody

Společné tréninky



Čas: každý pátek , 6:30 – 7:30
Místo startu: hlavní vrátnice AL