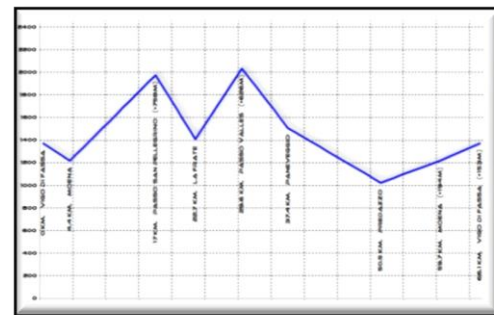
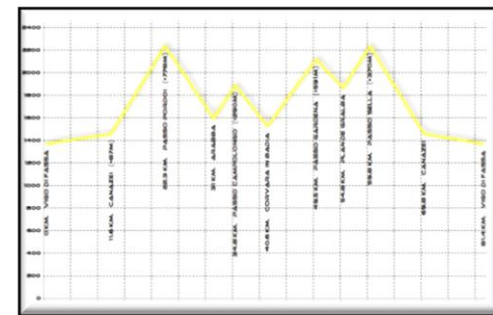


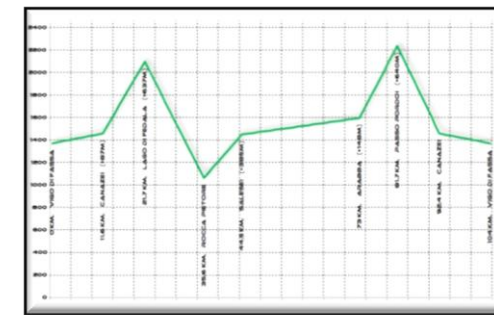
Route 1: 61,3 km, 1466 m
best alternative: 73,3 km, 1883 m
 107 km, 2512 m



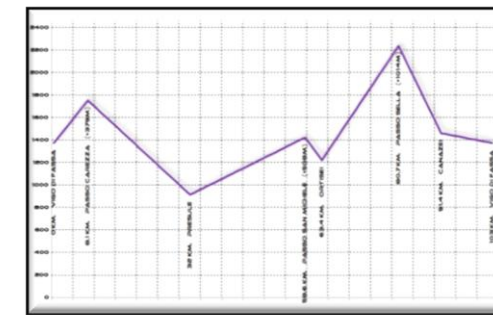
Route 2: 66,1 km, 1731 m
best alternative: 89,3 km, 2853 m
 128 km, 2129 m



Route 3: 84,3 km, 2116 m
best alternative: 110 km, 2283 m
 139 km, 3005 m



Route 4: 103 km, 1901 m
best alternative: 122 km, 2456 m
 151 km, 2937 m



Route 5: 104 km, 1897 m
best alternative: 124 km, 2104 m
 149 km, 2978 m

DOLOMITY 2016

otevřené soustředění **CzechTRI K. Teamu** 
zaměřeno na triatlon a cyklistiku

TERMÍN: 23.-30. dubna 2016
MÍSTO: Vigo di Fassa, Itálie
URČENO: triatlonistům a cyklistům (max. kapacita 14 osob)
POŘADATEL: sport. klub **CzechTRI K. Team** Pardubice, www.czech-kt.cz
NÁPLŇ: převážně cyklistická příprava cyklistů a triatlonistů (olympic, half-IM, IM)
CENA: 7499,- Kč (čl. klubu 5499,-Kč) pro přihlášené do 31.1.2016
8499,- Kč (čl. klubu 6299,-Kč) pro přihlášené po 31.1.2016
záloha 3000,- Kč splatná k termínu přihlášky, č.úč. 2400505787 / 2010
UBYTOVÁNÍ: Apartments Majon d' Aisciuda, Strada de Coltura 7, 38039 Vigo di Fassa, Italy
DOPRAVA: individuální (po uzávěrce přihlášek lze příp. domluvit společnou)
STRAVOVÁNÍ: vlastní na apartmánu (lze zajistit snídani, večeře v místě)
PODMÍNKY: silniční kolo (bez nároku na program kempu možno individuálně MTB)
adekvátní cyklistická výkonnost v min. rozsahu základních etap
řádná přihláška a zaplacení zálohy
PŘIHLÁŠKY: do 31.1.2016

e-mail czech.kt@gmail.com nebo na adresu CzechTRI K. Team, Vápenný Podol 76, 53803 Vápenný Podol
(přihláška je platná po připsání zálohy na účet 2400505787 / 2010)

STORNO: 3000,-Kč po 31.1.2016
100% ceny po 31.3.2016

INFO: www.czech-kt.cz, czech.kt@gmail.com, +420 724 574 509

HARMONOGRAM:

So 23.4.2016	09:00 - 11:00	příjezd a ubytování	Apartments Majon d' Aisciuda, Vigo di Fassa
	12:00 - 17:00	cyklistika I.	rozježdění, Route 1.
	18:00 - 19:00	běh I.	volné rozběhání
Ne 24.4.2016	08:00 - 08:30	briefing	program dne, výklad tratě
	09:00 - 15:00	cyklistika II.	technika šlapání, kadence, tempo, Route 2.
	16:30 - 19:00	běh II.	tempo, dynamika, rychlost
Po 25.4.2016	08:00 - 08:30	briefing	program dne, výklad tratě
	09:00 - 16:00	cyklistika III.	technika výjezdů a sjezdů, nástupy, Route 3
	18:00 - 19:00	plavání I.	tempo, vyplavání, regenerace, 25m bazén Predazzo
Út 26.4.2016	08:00 - 08:30	briefing	program dne, výklad tratě
	09:00 - 10:30	plavání II.	síla, rychlost, dynamika, 25m bazén Predazzo
	12:30 - 15:30	přechody I.	přechody kolo - běh
St 27.4.2016	08:00 - 08:30	briefing	program dne, výklad tratě
	09:00 - 16:00	cyklistika IV.	vytrvalost, tempo, Route 4.
	17:30 - 18:30	běh III.	síla, tempo
Čt 28.4.2016	08:00 - 08:30	briefing	program dne, výklad tratě
	09:00 - 13:00	přechody II.	přechody kolo - běh
	15:30 - 18:00	běh IV.	rychlost, dynamika
Pá 29.4.2016	08:00 - 08:30	briefing	program dne, výklad tratě
	09:00 - 16:00	cyklistika V.	vytrvalost, tempo, Route 5.
	18:00 - 19:00	plavání III.	vyplavání, regenerace
So 30.4.2016	09:00 - 10:30	běh V.	vyklusání, hry
	11:00 - 12:00	odjezd	

