

Alicante 2018

		platnost	narození	doklad	ubytování	auto ČR	auto ESP
1	Bára Pachmannová	29.5.2028	15.5.2003	op 209621547	2	A	A
2	Jiří Kostka	28.3.2027	7.3.2002	op 207966863	1	A	B
3	Adam Valík	25.5.2028	9.5.2003	op 209608397	1	B	B
4	Luděk Valík	22.7.2026	29.3.1971	pas 43588974	5	B	B
5	Tomáš Valík	27.5.2025	19.3.2000	op 204983254	1	B	B
6	Matěj Borunský	13.9.2022	14.10.2006	pas 44550076	4	C	C
7	Tomáš Borunský	22.9.2025	26.5.1974	op 205610199	4	C	C
8	Juraj Bencúr	8.7.2020	7.4.1977	pas 39715889	5	D	C
9	Miroslav Hadač	18.4.2026	17.11.1965	op 206515411	5	A	A
10	Alena Šarmanová	19.6.2023	23.7.1993	op 201931439	2	D	C
11	Filip Hadač	8.6.2025	26.3.1993	op 205044400	2	A	A
12	Barbora Holasová	4.6.2019	22.8.2006	pas 42054414	3	C	D
13	Tomáš Holas	12.5.2019	1.3.1978	pas 39226569	4	C	D
14	Štěpán Holas	26.6.2022	29.4.2009	pas 44322804	4	C	D
15	Magdaléna Cetlová	10.7.2020	8.3.2005	pas 42871931	3	D	D
16	Vít Čech	7.8.2028	2.8.2003	op 209902127	1	B	B
17	Karolína Klechová	8.1.2020	21.10.2004	pas 42379417	3	D	D
18	Anna Kovalčíková	21.5.2023	13.1.2004	pas 44985018	2	A	A



Řidič ČR bere auto, které zůstane na parkingu letiště. Za každé auto bude do celkových nákladů započteno 800,-. O tuto částku se řidiči snižuje doplatek v konečném vyúčtování.

Řidič musí mít platnou platební kartu na své jméno s rozumným obnosem na ní !!!

A samozřejmě řidičský průkaz.

Náhradním řidičem pro všechny auta je FH (bylo to zdarma jako bonus). Auta jsou od Goldcaru.

Zlaté pro platbu dálnice a parkovného pořídí MH. Tato částka jde do celkových nákladů. O tuto částku se MH snižuje doplatek v konečném vyúčtování.

Zavazadlo máme 20 kg. **Na palubu máme jen malé příruční zavazadlo !!!** Pozor na věci co můžete vnést na palubu. Letenky rozdám na letišti.



Odjezd bude v 6:30 od Valíků (Chlebičov může vyrazit přímo).

[Parking Blekitny](#) v Krakowě (parkujeme auta)

Světlo je potřeba Běžíme 2 x NOB

První nákup bude v pátek po tréninku (ca 19:00) Lidl. Ceny jsou snad nižší než v ČR.

Každý večer můžeme navštívit zdarma bazén a regeneraci, **musíte mít čepici a plastové boty.**

Počasí vypadá, že by mohlo být kolem 20 a sluníčko.

Nezapomeňte buzolu, čip, dostatek věci na běhání, i něco středně teplého. Pozor v noci a po ránu bývá celkem chladno. Myslete i na déšť.

Chatky máme kvalitnější než loni **Crete**. Vybavená kuchyně, topení, WC, sprcha.

<https://www.marjalresorts.com/en/camping-resort-guardamar/bungalows>

Program

7.12.	dop	Odjezd Opava 6:30, Odlet Krakow 11:10, Přílet Alicante 14:25 ... ubytování			
	odp	Guardamar Norte, rozběhání (40-70 min. 1:10000), pěšky, 0:10 S	L	V	33
Pá	več	Plavání/Rehab/Sauna			
8.12.	dop	Murcia, zkracena (6 km/ 50 min, 1:10000), 37.562187, -1.329892, 1:25 JZ	L	V	28
	odp	Murcia, sprint (3km/ 20 min, 1:5000, e=5m), 37.595702, -1.326074, 1:15 JZ	L	S	29
So	več	Guardam. Norte, NOB (3 km/25 min. 1:5000), 38.1406844N, 0.6364328W, 0:15S	SI	S	27
9.12.	dop	Guardamar Jih NEW (5km/40 min, 1:10000), 38.0480883N, 0.6572039W, 0:15J	L	V	30
	odp	Guardamar Norte (J), okruhy (5 km/ 25 min., 1:10000), pěšky, 0:20 S	SI	Z	4
Ne	več	Guardamar sprint (2,5km/ 20 min, 1:4000), 38.0902783N, 0.6507958W, Číňanka	L	S	20
10.12.	dop	Guardamar Jih NEW (5km/40 min, 1:10000), 38.0480883N, 0.6572039W, 0:15J	L	V	31
	odp	Guardamar JWOC, okr. (5 km/ 25 min., 1:10000), 38.096301, -0.645769, 0:20 J	SI	S	8
Po	več	Plavání/Rehab/Sauna			
11.12.	dop	Ceegin, klasika. (40-80 min., 1:10000), 38.1432781N, 1.7176911W, 1:55 Z	L	V	32
	odp	Ceegin, sprint (2,3 km/ 18 min, 1:4000), 38.0979008N, 1.8003208W, 1:30 Z	L	S	22
Ut	več	Plavání/Rehab/Sauna			
12.12.	dop	Valle del Sol, long (4-8 km/ 40-70 min), 38.456874, -0.514909 1:00 S	L	V	23
	odp	Alicante sprint, (3 km/ 20 min, 1:4000) 38.3550981N, 0.4909844W, 0:40 SV	L	S	21 25?
St	več	Guardamar norte (J), NOB Thierry (20-40 min. 1:10000), pěšky, 0:10 S	SI	Z	6
13.12.	dop	Guardamar Norte (S), okruhy (5 km/ 25 min., 1:10000), pěšky, 0:20 S	SI	Z	9
	odp	Cap de l'Aljub, 2x kt (40-70 min, 1:7500), 38.2179631N, 0.5265197W, 0:30 SV	L	V	24
Čt	več	Plavání/Rehab/Sauna			
14.12.	dop	5:00 odjezd, 7:30 odlet Alicante, 10:45 přílet Krakow			
Pá	odp	13:30 příjezd Opava			

Guardamar New, krátká

SI S Z1

Guardamar New, štafetové úseky

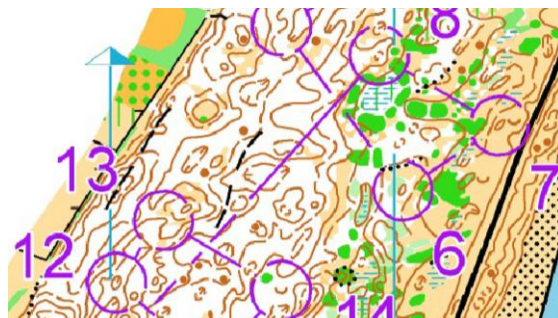
L S Z2

Pátek

Po příjezdu a ubytování vyrazíme kousek od campu se rozběhat. Had s lampiony, tam jednou cestou a zpět druhou cestou. Pro malé a nejisté bude z druhé strany mapa bez bílé masky.



Večer si pak dáme ještě trénink na nové mapě nedaleko campu. **Noční.** Si a reflexy použijeme.



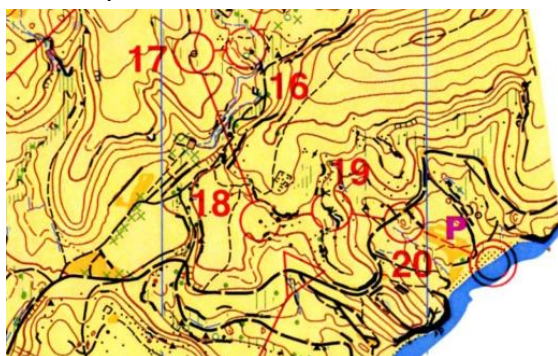
Neděle

Dopoledne vyzkoušíme novou mapu jižně od Guardamaru.

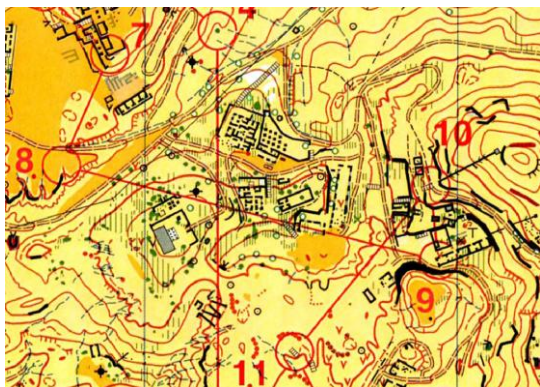


Sobota

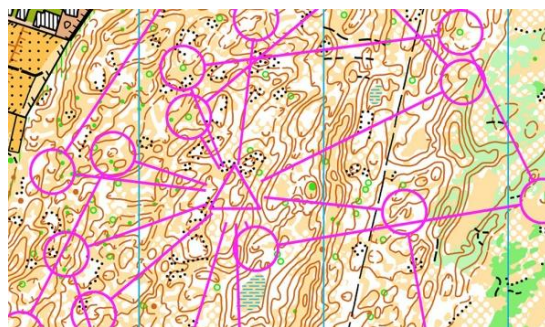
Vyrazíme JV od Murcie na trénink něco jako zkrácená. Pro nás novinka, u moře, otevřený terén.



Po dop. tréninku bude následovat krátký přesun a sprint středním tempem v zajímavém historickém místě (překvapení pro všechny)



Odpoledne dáme okruhy u campu na SI



Před návštěvou restaurace Čína si dáme v Guardamaru sprintík na roztažení žaludku.

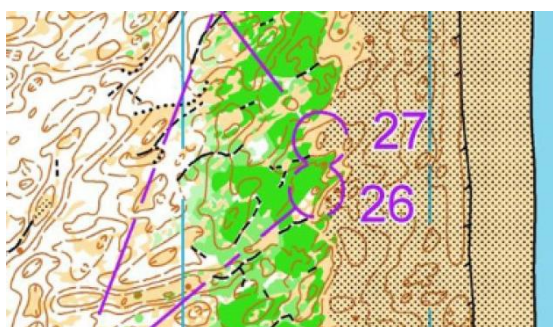


Pondělí

Okruhy na mapě JWOC (stará verze)



Nová mapa jižně od Guardamaru, zkrácená.



Úterý

Celodenní výlet směr Cehegín. Na mapě severně absolvujeme klasiku v netypickém terénu.

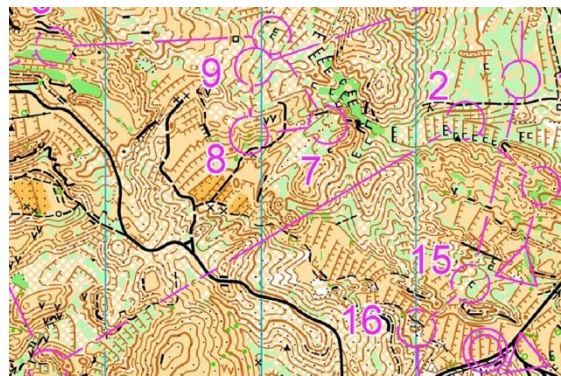


Odpoledne se přesuneme do historického centra Cehegínu, sprint na nové mapě.



Středa

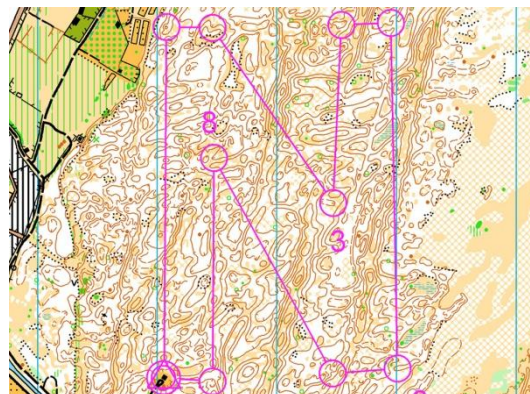
Valle del Sol nemůže chybět. Nádherný otevřený terén se spoustou lovců.



Cestou zpět navštívíme Alicante, kde si vybereme jeden ze sprintů. Buď jako loni ve sportovním areálu nebo pod hradem (možný výlet na hrad).

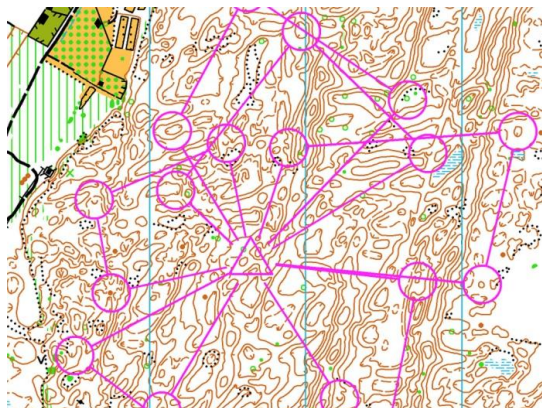


Večer vrchol Thierryho nočák na SI.

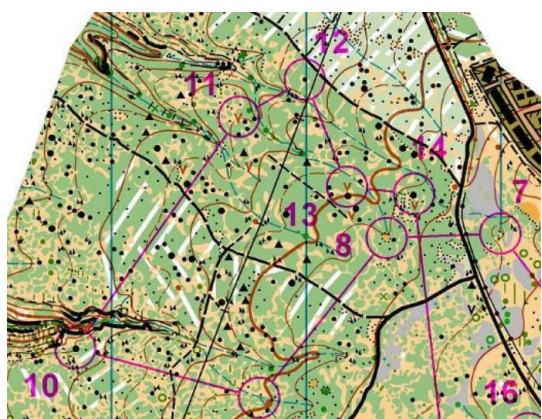
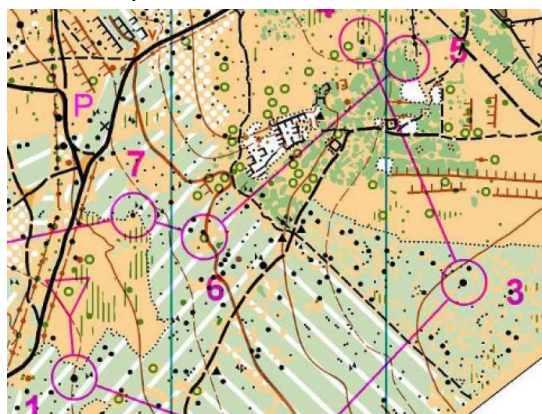


Čtvrtek

Okruhy nedaleko campu na mapě jen s vrstevnicemi. Sl.

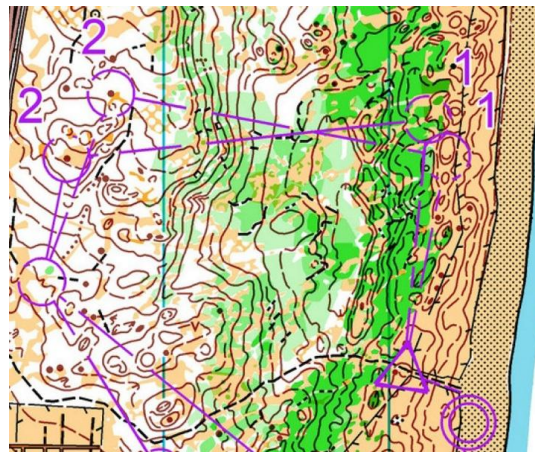


Nová mapa u Santa Poly bude naším tréninkovým závěrem.



Záloha

Dva tréninky jsou připraveny jako záloha a můžeme je kdykoli zařadit místo některého jiného. Prvním jsou štafetové úseky na nové mapě jižně od Guardamaru.



A druhým krátká trať na přemapované mapě v Guardamaru (mapa z JWOC)

