
Zraz: 26.4.2024 [Dukla štadión](#) o 16:00, **Ubytovanie:** [Dukla](#) max 5€/noc
Strava: spoločná podľa dohody, raňajky vlastné

Piatok

Test - dráha: atletická dráha, 400m okruh, hromadný štart vo viacerých rozbehoch podľa kategórií a výkonnosti.

Štart M: 17:00

Štart W: 17:15

W-16 3000 m

M-16 3000 m

W-18 3000 m

M-18 3000 m

W19- 3000 m

M19- 3000 m

Výsledky

Meno	Kat	Čas
Filip Jančík	M20	8:48
Tomáš Kazsa	M20	9:25
Filip Bukovác	M20	9:42
Tomáš Syrový	M18	9:50
Daniel Šmelík	M18	10:17
Maxym Volkov	M18	10:17
Ján Dokupil	M16	10:59
Michal Dolný	M18	11:00
Samuel Micháč	M16	12.12

Meno	Kat	Čas
Maja Volkovova	W16	12:47
Adela Marková	W18	12:52
Lucia Koristeková	W18	13:00
Rebecca Herna	W20	13:08
Barbora Zelníková	W20	13:20
Zina Máčajova	W16	13:32
Nina Jurčíková	W18	13:52
Ema Jonášová	W16	15:32

Počasie: bezvetrie, polojasno, +15 stupňov

Sobota

Test - výbehy: Urpín, výbehy na hvezdáreň. Povrch - lesná cesta. Štart intervalový po dvojiciach, interval 30sec. Pretekári štartujú do ďalšieho výbehu vždy 12 minút od štartu predchádzajúceho výbehu.

Príklad - štartujúci bežiaci 4 výbehy s úvodným štartom v čase 00, vybiehajú do ďalších opakovaní v časoch 12, 24, a 36. Meranie- **SIAC air**

Štart : 15:00

Ubytovanie – štart – 3,5km [trasa](#)

W-16 3 x 500 m

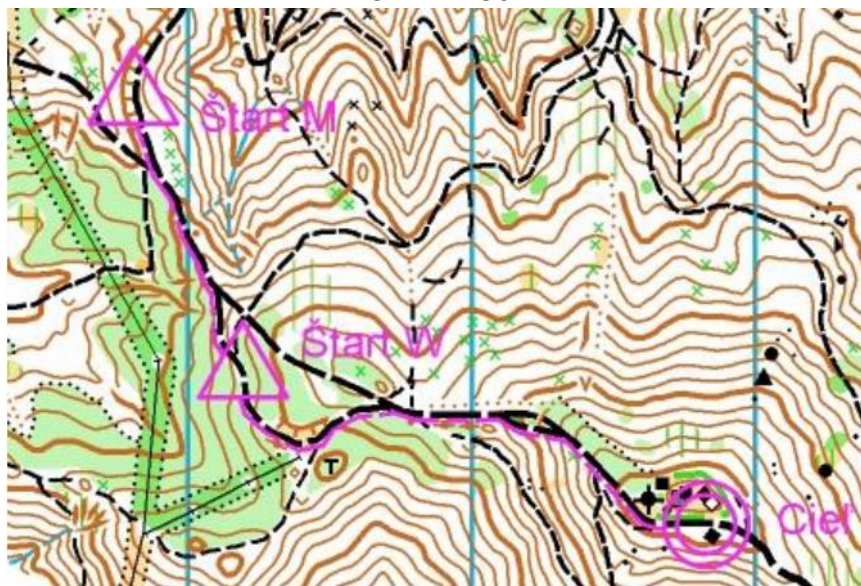
M-16 3 x 750 m

W-18 3 x 500 m

M-18 4 x 750 m

W19- 4 x 500 m

M19- 4 x 750 m



Výsledky

Meno	Kat	Výbehy				Spolu
Zina Máčajová	W16	3:31	3:57	3:55	-	11:23
Maja Volkova	W16	3:53	3:54	3:49	-	11:36
Ema Jonášová	W16	4:13	4:43	4:47	-	13:43
Rebecca Herna	W20	3:38	3:46	3:50	3:43	14:57
Barbora Zelníková	W20	4:03	4:07	3:58	3:56	16:04
Nina Jurčíková	W18	3:59	4:11	4:12	4:22	16:44

Meno	Kat	Výbehy						Spolu
Ján Dokupil	M16	3:40	3:48	3:59	-			11:27
Filip Jančík	M18	3:21	3:18	3:21	3:20			13:20
Samo Michač	M16	4:16	4:32	4:35	-			13:23
Tomáš Kasza	M20	3:19	3:24	3:26	3:28			13:37
Filip Bukovác	M20	3:30	3:36	3:35	3:40			14:21
Tomáš Srový	M18	3:19	3:52	3:48	3:50			14:49
Maxim Volkov	M18	3:43	3:42	3:59	3:57			15:21
Michal Dolný	M18	3:48	4:00	4:11	4:12			16:11
Daniel Pompura	M21	3:18	3:29	3:26	3:29	3:29	3:17	20:28
Dušan Sláma	M21	3:13	3:25	3:23	3:22	3:35	3:32	20:30

Počasie: bezvetrie, polojasno, +15 stupňov

Nedeľa

Test - kros: Urpín, krosový beh. Povrch - lesné cesty a chodníky. Štart intervalový po 30 sekundách. Meranie – **SIAC air**

Štart : 10:00

Ubytovanie – štart – 3,5km [trasa](#)

W-16 4,3 km

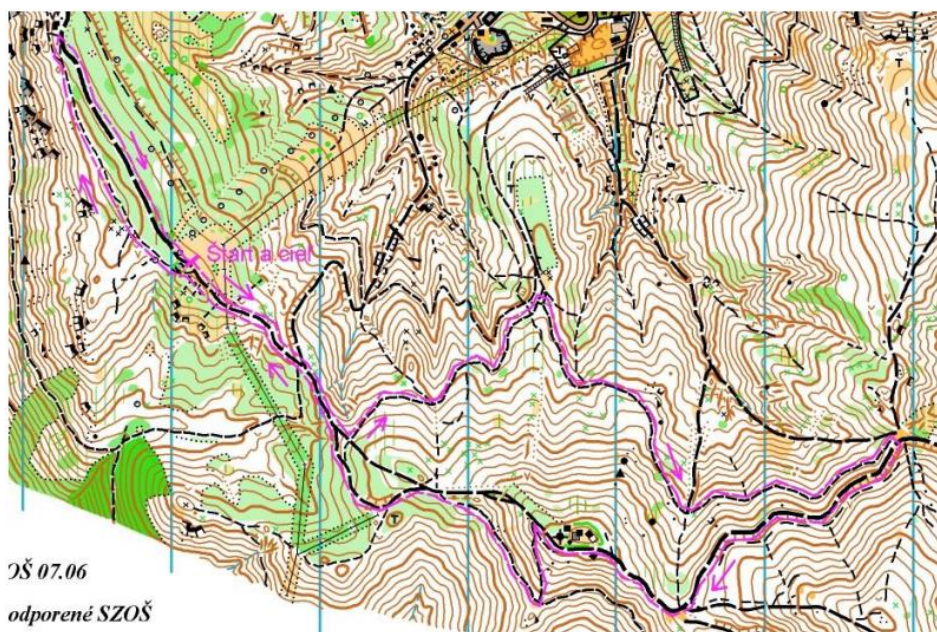
M-16 5,2 km

W-18 5,2 km

M-18 8,6 km

W19- 5,2 km

M19- 8,6 km



Výsledky

Meno	Kat	Trať	Čas
Maja Volkova	W16	4,3km	24:47
Zina Máčajová	W16	4,3km	26:25
Rebecca Herna	W20	5,2km	28:26
Ema Jonášová	W16	4,3km	28:38
Barbora Zelníková	W20	5,2km	30:23
Nina Jurčíková	W18	5,2km	32:45

Meno	Kat	Trať	Čas
Ján Dokupil	M16	5,2km	24:11
Samo Michač	M16	5,2km	27:18
Filip Jančík	M18	8,6km	33:30
Daniel Pompura	M21	8,6km	37:05
Filip Bukovác	M20	8,6km	37:06
Tomáš Kasza	M20	8,6km	37:09
Dušan Sláma	M21	8,6km	37:21
Tomáš Syrový	M18	8,6km	38:00
Maxim Volkov	M18	8,6km	40:32
Michal Dolný	M18	8,6km	42:29

Počasie: bezvetrie, polojasno, +20 stupňov.