

tel.: +421 903 636503

e-mail: slovakia@orienteering.sk

<http://www.orienteering.sk>

MIESTO
Banská Bystrica

DÁTUM
2.2.2025

VYBAVUJE
Dušan Sláma

TELEFÓN
0902620486



Vec: Pozvánka reprezentačného výberu Slovenska na kondičné testy reprezentácie

Realizačný tím výberu SR v orientačnom behu Ťa pozýva na kondičné testy reprezentačného výberu SR, ktoré sa uskutoční v termíne 2.5. – 4.5. 2025.

Táto pozvánka je súčasne žiadosťou o uvoľnenie zo školy príp. zo zamestnania.

ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE PRE SÚSTREDENIE

Termín: 2.5. – 4.5. 2025, zraz 2.5. do 15:00 [Dukla štadión](#)

Doprava: Individuálna, zabezpečená len počas priebehu akcie.

Miesto: Banská Bystrica

Ubytovanie: Internát [Dukla](#)

Stravovanie: Vlastné stravovanie, možnosť objednať obed a večeru na donášku

Program: 2.5. – 16:00 test 3000m
3.5. – 10:30 test výbehy
4.5. – 10:30 test kros

Náklady: 20 € / ubytovanie /pobyt

Prihlášky: do 20.4.2025 na stránke [orienteering](#)

Ďalšie info: tel.: +421902620486 , dslamtek@gmail.com

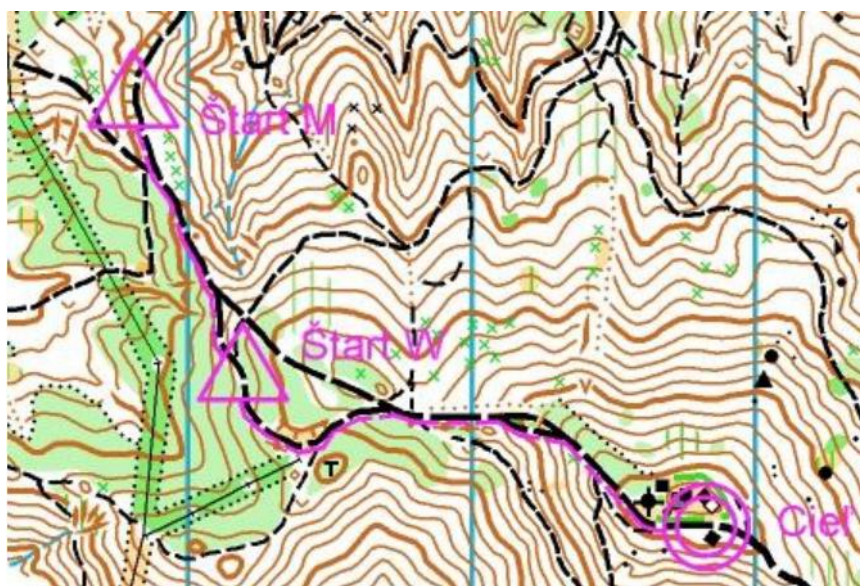
Vypracoval: Dušan Sláma, realizačný tím OB

Test - dráha: atletická dráha, 400m okruh, hromadný štart vo viacerých rozbehoch podľa kategórií a výkonnosti. Meranie - Sport Ident
štart M – 16:00
štart W – 16:15

W-16 3000 m
M-16 3000 m
W-18 3000 m
M-18 3000 m
W19- 3000 m
M19- 3000 m

Test - výbehy: Urpín, výbehy na hvezdáreň. Povrch - lesná cesta. Štart intervalový po dvojiciach, interval 30 sekúnd. 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 - Sport Ident
Cesta na štart [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- 3 x 750 m
M19- 4 x 750 m



Test - kros:

Urpín, krosový beh. Povrch - lesné cesty a chodníky. Štart intervalový po 30 sekundách. Meranie - Sport Ident

Cesta na štart [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

