

# Plan zgrupowania Kadry Seniorów w BnO

## Wrocław/Świdnica 29.11 – 02.12.2018r.

SERDECZNIE ZAPRASZAM WSZYSTKICH CHĘTNYCH BIEGACZY NA ORIENTACJĘ DO  
WZIĘCIA UDZIAŁU W ZGRUPOWANIU KADRY SENIORÓW.  
JEST TO OKAZJA DO UCZESTNICTWA W TRENINGACH GRUPOWYCH,  
NA NOWYCH MAPACH

*Trener Kadry Seniorów w BnO  
Dawid Stefański*

### Czwartek 29.11

Wieczór – przyjazd zawodników, nocleg – Wrocław

### Piątek 30.11

10.00-15.00 Trening sprinterski w formacie **Knock-Out sprint** (3 lub 4 rundy). Miejsce – Wrocław, osiedle Nowy Dwór (**nowa mapa**). Rozgrywany na SpotIdent Air+

19.00-21.00 Trening **nocny**. Miejsce – Złoty Las (okolice Świdnicy)

Nocleg – Świdnica

### Sobota 01.12

09.00-12.00 Trening **leśny mix**. Miejsce – Sobótka Zamek

18.00-20.00 Trening **nocny downhill**. Miejsce – Walim (**nowa mapa**)

21.00 - Przedstawienie planów pracy Kadry Seniorów na rok 2019

Nocleg – Świdnica

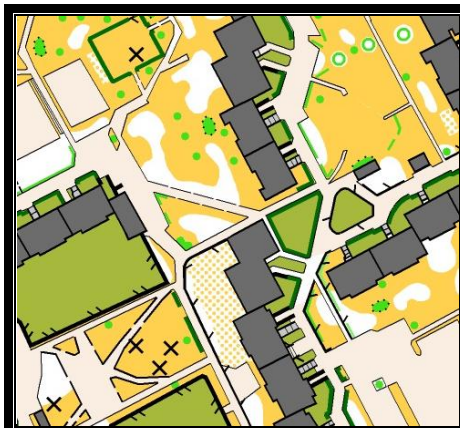
### Niedziela 02.12

09.00-12.00 Trening leśny typu **1 zmiana**. Miejsce – Złoty Las (Bystrzyca Górna)

### Dodatkowe informacje:

Osoby chętne do wzięcia udziału w treningach proszone są o wysłanie maila na adres: [stefanski.dawid89@gmail.com](mailto:stefanski.dawid89@gmail.com) do dnia 25.11.2018 r. (nie dotyczy zawodników powołanych z Kadry). Można zgłosić się na pojedynczy trening, nie jest wymagany udział w całych konsultacjach. Ewentualne koszty to jedynie wydruk map.

### Fragmenty map:



### Wrocław – Nowy Dwór

aktualność mapy – listopad 2018

charakterystyka – osiedle typu „wielka płyta”, gęsta zabudowa

autor – Dawid Stefański

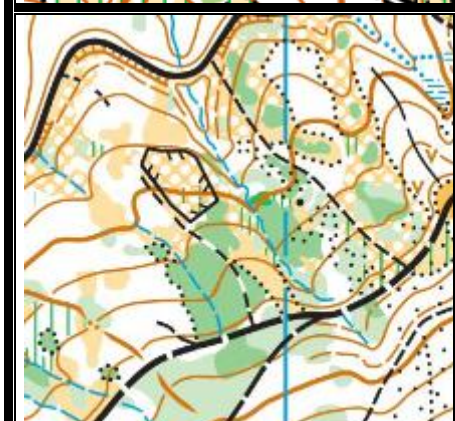


### Złoty Las – Nad Zalewem

aktualność mapy – wrzesień 2018

charakterystyka – teren górzysty o zróżnicowanej przebierności. Las z przewagą drzewostanu liściastego. Sieć dróg i ścieżek rozwinięta. Teren sztafetowych MP

autor – Wojciech Dwojak

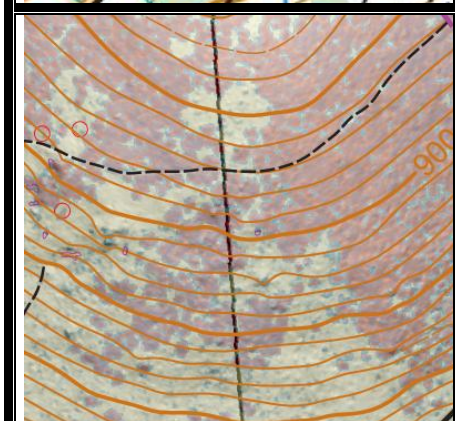


### Sobótka Zamek

aktualność mapy – maj 2018

charakterystyka – północne zbocze Ślęzy, las o dobrej przebierności, w górnych partiach pola skalne. Występują liczne jary

autor – Wojciech Dwojak, Kostiantyn Majasow



### Walim

aktualność mapy – listopad 2018

charakterystyka – strome zbocze góry Grabina (946 m n.p.m.), występują skały i kamienie

autor – Wojciech Dwojak



### Złoty Las – Bystrzyca Górna

aktualność mapy – wrzesień 2018

charakterystyka – teren górzysty o zróżnicowanej przebierności. Las z przewagą drzewostanu liściastego. Sieć dróg i ścieżek rozwinięta. Teren klasycznych MP

autor – W. Dwojak, J. Morawski, A. Kopczyński

- Miejsca treningów – Wrocław, Świdnica, Ślęza, Walim
- Budowa tras – Dawid Stefański, Wojciech Dwojak
- Noclegi – Wrocław oraz Świdnica
- Dodatkowe atrakcje: zwiedzanie unikalnych **Sztolni Walimskich** (<https://sztolnie.pl>)
- Istnieje możliwość wypożyczenia nadajnika GPS na całe zgrupowanie. Koszt 20 zł/sztuka