

VT SCM Západní Čechy 19. - 25. 10. 2015 / skupina L.Luhový

19.10.2015 - dopoledne

Příjezd SC Nymburk 11:00 hod

Skupina: Polcar, Vavříčka, Gemov, Šperl, Šebesta, Šmíd, Hengerič, Čermák, Triner, Huclová, Žůrková, Hauerová, Procházková, Štěřbová, Soukupová, Polcarová, Štemberová, Berková, Hausdorfová

19.10.2015 - odpoledne 120min

300rz,6x300(100n+100r+100tech)k,p,k,z,k,m á 20",100v,
12x50pzcvcv á 1',
9x(100pz á 1'40"+200k á 2'50") H á 1'45",á 3',100v,
12x50kpah3,5,7,9 á 55",
300nlib

6500

6500

20.10.2015 - dopoledne 135min

600rz,10x100(75hzn+25rlib) á 2',100v,
6x400(1-400k,2-200m+200k,3-400k,4-200z+200k,5-400k,6-200p+200k) á 5'30"/6' H 5'50"/6'20",
200v,10x50z á 55",
20x50(1xk+**1xhz**+2xk+**1xhz**) á 1',100v,
14x100kš á 1'30"H á 1'35",200v

7500

20.10.2015 - odpoledne 120min

400rz,4x(4x50pz á 55"+1x25ppv+25hz á 1'05"),
2x(4x100pz+**1x150k**+3x100pz+**2x150k**+2x100pz+**3x150k**+500nlib) á 1'45"/2'30"H 1'50"/2'45",
12x50(2x50zpl+1x50ppl) á 1',
100v

6700

14200

21.10.2015 - dopoledne 150min

600rz,8x150(50mcv,zcv,pcv,kcv+100kh5) á 15",
3x8x100k(8 xá 1'25",8x á 1'20",8x á 1'30") H á 1'35"/1'30"/1'40",200v,
600(50sc+100mn+50sc+100mnz+50sc+100mnlb+50sc+100mnpb),
4x(200+2x100+2x50+50v)1-hzn,2-hztech,3-hzn,4-hztech á 4'/2'/1',
600zpl

7800

21.10.2015 - odpoledne 120min

1000rz,
8x200(1-100pz+100hzcv,2-100hzn+100hztech) á 3'30"/3'50",200v,
Test 1500k (800k á 12'+400k á 6'+200k á 3'+100k),
400(50zs+50z),
32x50(4x50m-z,4x50kh5,4x50p-k,4x50kh7) á 55"/1',
100v

6400

14200

VT SCM Západní Čechy 19. - 25. 10. 2015 / skupina L.Luhový

22.10.2015 - dopoledne 135min

600rz,28x25(1xppv,1xm,1xppv,2xp,1xppv,3xz,1xppv,4xk) á 30",
 12x100(2x100k á 1'30"+1x100hztech á 1'45") H 1'35"/1'50",100v,
 4x(250k á 4'+**50hz á 1'10"**) H 4'15"/1'10",200v,
 6x100hzn á 1'50",100v,
 4x(350 k á 5'+**50hz á 1'10"**) H 5'20"/1'10",200v,
 12x50(1,25ppv+25hz,2-50hzcv) á 1'15",100v

7200

22.10.2015 - odpoledne 70min

200rz,8x50k á 45",6x50p á 1',4x50z á 55",2x50m á 50",
 8x100kh 3/3-3/5-3/7-3/9 po 50 á 1'45",100v,
 4x100hzcv á 15",200sc,
 8x100kh 3/3-5/3-7/3-9/3 po 50 á 1'45",100v,

3600

10800

23.10.2015 - dopoledne 135min

400rz,8x50pzn á 1',
 8x100(50kh5+50kh7) á 1'45",
 800k á 12'+2x400pz á 6'+600k á 9'+2x300pz á 4'30"+400k á 6'+2x200pz á 3'+200k á 3'+
 2x100pz á 1'30" H pz á 6'20"/5'/3'30"/1'40',200v,
 8x125(**75hz**+50v) á 2'15",100v,
 4x200krpaš á 3' H 3'10',400v

7300

23.10.2015 - odpoledne 120min

1000rz,
 8x100(1-100kh5,2-50hztech+50hzst) á 1'50",
 8x50(25ppv+25z) á 1'15",100v,
Test 5x200hz á 5',500v,
 8x200zpl á 3'15",
 8x50(25ppv+25zs) á 1'15",200v

6000

13300

24.10.2015 - dopoledne 135min

400rz,
 4x100k á 1'30"+3x100z á 1'40"+2x100p á 1'50"+1x100pz á 2'+2x100p á 1'50"+3x100z á 1'40"+4x100k á 1'30",
 3x(2x250k á 3'30"+2x200pz á 3'15"+4x50(25ppvmn,ppvzn+25lib) á 1'10"+50v) H 3'45"/3'30",
 3x(2x100pz á 1'45'+**1x200hzn á 4'**+50v),
 400(50z+50zs)

7500

24.10.2015 - odpoledne 120min

600rz,
 6x150kpa(50k+50kh7+50k) á 2'20",100v,
 1x(50hz+50k+50hz+100k+50hz+150k+50hz+200k+50hz+250k) á 10"/20',200v,
Test 10x100k á 2',200v,
 1x(50hzn+50k+50hzn+100k+50hzn+150k+50hzn+200k+50hzn+250k) á 10"/20',200v,
 6x100(1-25ppv+25hz+25ppv+25hz,2-100z) á 2'/40",200v

6000

13500

VT SCM Západní Čechy 19. - 25. 10. 2015 / skupina L.Luhový

25.10.2015 - dopoledne 75min

200rz,
 4x100(m,pz,m,pz) á 1'45",200mcv,4x100(z,pz,z,pz) á 1'50",200zcv,
 4x100(p,pz,p,pz) á 1'50",200pcv,4x100(k,pz,k,pz) á 1'40",200kcv,
 4x200(1-25m+75z+25p+75k,2-75m+25z+75p+25k)pl á 3'20",200v

3600

Konec SC Nymburk 9:00 hod

3600

Celkem:

76100m