

100 jarných kilometrov 2015

Autor: Ladislav Balvan, Zverejnené: 06.07.2015,

Opäť aj v tomto roku pripravujeme pohybovú aktivitu 100 JK na udržanie si dobrého zdravotného stavu a plnej kondície.

V tomto roku sme zostavili kompletný plán peších túr podľa ktorých sa budeme držať.

Každý prihlásený športovec si môže stiahnuť jednu z excelovských tabuliek, do ktorej sa dajú vkaľdať údaje o vlastných aktivitách. Viac je v popise v dolnej časti z minulého roku.

Prajeme každému účastníkovi príjemné pohybové zážitky k načerpaniu nových síl a aby ho nezlomila jarná únava.

Ladislav Balvan, Cyril Bartek, Alojz Trnka

[propozície - 100 jarných kilometrov 2015](#)

[program peších tur 2015](#)

[tabuľka 100 jarných kilometrov 2015 - elektronické údaje](#)

[tabuľka 100 jarných kilometrov 2015 - VZOR](#)