



EYOC 2015 – ME dorastu v OB 2015

Názov: EYOC 2015

Miesto: Cluj Napoca, Rumunsko

Dátum: 25.-28.06.2015

Cieľ pretekov: štafeta min 1x do 10.miesta, individuálne 1x do 15.miesta.

Tréneri: Igor Patráš, Ondrej Piják

Pretekári:

M-16:

Jakub Dekrét
Medard Féder
Matej Cidorík
Andrej Dubovský

M-18:

Stanislav Franko

W-16:

Tereza Šmelíková
Magdaléna Hrabošová
Tereza Miklušová
Miriám Cidoríková

W-18:

Andrea Papugová
Antónia Šofranková
Lucia Matejíčková
Martina Šelingová

Úvod

Vrcholom sezóny výberu dorastu v roku 2015 boli Majstrovstvá dorastu v OB 2015 v meste Cluj Napoca v Rumunsku.

Kedže sme s terénom v okolí mesta mali skúsenosti z minulých období vedeli sme odhadnúť terény pre jednotlivé preteky. Tomuto sme prispôbili aj prípravu a záverečné sústredenie.

Príprava pozostávala z troch sústredení. Ťažisko sme postavili na záverečnom sústredení, ktoré sa konalo priamo v dejisku EYOC v Rumunsku na mapách susediacich s pretekovým terénom. Vďaka dobrej organizácii a spolupráci s Mariánom Miklušom na tomto sústredení sme si spravili veľmi dobrý obraz o terénoch.

Team bol oslabený neúčastou Jakuba Chupeka, ktorý kvôli zdravotným problémom oznámil, že sa nebude môcť zúčastniť. Na poslednú chvíľu ochorel infekčným ochorením aj Dušan Sláma. Absencia týchto dvoch pretekárov nám do značnej miery skomplikovala hlavne štafety chlapcov.

Preteky

Dlhá trať

Dlhá trať sa konala 10 km od mesta Cluj v terénoch čistého listnatého lesa. Preteky skompikovalo hlavne počasie, kedy sa pretekári museli vysporiadať s 3 hodinovým privalovým dažďom. Trať bola náročnejšia o to, že postupy viedli cez hlboké rýhy. Tieto podmienky si vyžadujú vždy skúsenejšť čo sa potvrdilo aj v preteku. Väčšina pretekárov absolvovala v tomto teréne aj prípravný kemp.

Za pochvalu stojí umiestnenie Terezy Šmelíkovej, ktorá sa umiestnila na 9.mieste. Dobrý pretek za sebou mali tiež Jakub Dekrét /21./ a Medard Féder /35./.

Ostatní dorastenci zabehli svoj priemer. Sklamaním preteku boli tri diskvalifikácie Stana Franka, Antónie Šofrankovej a Mateja Cidoríka.

Kompletné výsledky nájdete na tomto [LINKU](#).

Trate jednotlivých kategórií: [W16](#), [M16](#), [W18](#), [M18](#)

Štafety

Pretek štafiet sa konal v polootevorenom teréne, kde sa dosahoval rýchly priemer na km. Tomu sme prispôbili aj zloženie štafiet. Keďže nám v každej kategórii chýbal 1-2 kvalitní bežci rozhodli sme sa postaviť tých rýchlejších na prvé a druhé úseky, aby sa udržal kontakt so skupinou čo najdlhšie a aby prvé úseky nepriniesli „demotivačnú“ stratu.

Toto sa aj potvrdilo keď Andrea Papugová, Jakub Dekrét a Tereza Šmelíková dovedli svoje štafety medzi prvými na odovzávku. Slabé mapové skúsenosti a nedostatočná fyzická kondícia ostatných pretekárov odsunula naše štafety na 21.miesto v M16, 19.miesto vo W18 a 12.miesto vo W16.

Sklamaním preteku bola ďalšia diskvalifikácia Stana Franka.

Kompletné výsledky nájdete na tomto [LINKU](#).

Mapa s allcontrols je na tomto [LINKU](#).

Šprint

Keďže sa pretek šprintu konal na sídlisku za bežnej premávky, organizátori sa rozhodli zmeniť zaužívaný model a šprint zaradili ako posledný.

Priestor bol klasické sídlisko postavené v 70 tých rokoch, kde beh komplikovalo množstvo neprechodných plotov. Pretek nebol technicky náročný takže víťazili bežci s rýchlym a správnym rozhodovaním na mape.

Šprint potvrdil, že tento formát je už medzi dorastencami na vrcholovej úrovni, kde strata 10 sekúnd znamená 5 miest a bez špeciálnej prípravy nie je možné uspieť. Z našich pretekárov si najlepšie počínali Jakub Dekrét /22./ a Tereza Šmelíková /28./

Kompletné výsledky nájdete na tomto [LINKU](#).

Trate jednotlivých kategórií: [W16](#), [M16](#), [W18](#), [M18](#).

Hodnotenie pretekárov

Najlepší výsledok dosiahla Tereza Šmelíková a spolu Jakubom Dekrétom dosahovali dobré a vyrovnané výkony na všetkých pretekoch. Individuálne potešil aj výkon Medarda Fédera na dlhej trati a Andrei Papugovej na štafetách. Pretekári Miriam Cidoríková, Matej Cidorík, Martina Šeligová a Lucia Matejíčková boli na veľkých pretekoch prvý krát s cieľom získať skúsenosti pre ďalšie podujatia takéhoto rozmeru. Antónia šofranková zabehla len svoj priemer. Sklamaním je výkon Stanislava Franka, ktorý z troch pretekov 2 nedokoncil a v šprinte podal podpriemerný výkon.

Záver trénerov

Prístup pretekárov bol počas spoločných sústredení a samotného EYOC na vysokej úrovni. Je potrebné zlepšiť prípravu v domácich podmienkach, kde sa tvorí podstatná časť bežeckej a mapovej formy pretekára. U dorastencov, kde sú vytvorené takéto podmienky a je chuť sa venovať príprave aj zo strany pretekára vidíme progres už teraz. Mnohí z dorastencov trénujú bez tréningovej skupiny čo ich prirodzene nevedie k dostatočnému rastu pod tlakom konkurencie.

Návrh refundácie nákladov:

Meno	Pretek	Umiestnenie	Refundácia	Suma
Tereza Šmelíková	EYOC long	9.	100%	300 €
Jakub Dekrét	EYOC long	21.	50%	150 €

Rád by som sa poďakoval SZOŠ, všetkým trenerom, klubom a rodičom za podporu dorastencov. Menovite sa na príprave tento rok podielali Marián Mikluš, Ondrej Piják, Michal Tomašovič, Medard Feder str a sr.

Za osobnú výpomoc menovaným veľmi pekne ďakujem.



Igor Patráš – vedúci výberu
Ondrej Piják - tréner