

## **Správa z tréningu CTM ZO 24.11.2024**

Tréning CTM ZO bol pripravený v lokalite Svätý Jur pre členov CTM ZO a FBA. Pozvanie prijali aj pretekári CTM Stred Majka a Maxym Volkovci. Za CTM Zo sa zúčastnilo 12 pretekárov, 5 ospravedlnených, 4 bez záujmu. Tréning sa uskutočnil na toto obdobie za veľmi priaznivého počasia bez snehovej pokrývky, bez zrážok, +5°C.

V lese bolo pripravených 21 veľkých lampiónov s SI krabičkami. Najstarší chlapci mali v rámci trate zahrnutý na začiatku a konci trate klasický OB, ale aj scorelauf, had, krátke postupy a extra meraný rýchlostný úsek po rovnej ceste a následne výbeh kolmo do kopca. Dievčatá a mladší chlapci nemali scorelauf. Tréning bol vyslovene technický, v ťažkom karpatskom kamenistom teréne s násypmi. Cieľom bolo ponúknuť pre zimou rôzne orientačné techniky, ale aj načrtnúť jednotlivcom stav ich kondície v porovnaní s ostatnými.

Pretekári dostali výsledky aj s analýzou jednotlivých častí tratí, aby mohli svoje výsledky konzultovať s osobnými trénermi. Nezverejňujeme ich, nakoľko išlo o nácvik techník, resp. „previerku“ na začiatku prípravného obdobia, kedy nie všetci pretekári sú v rovnakej fáze prípravy.

Za CTM ZO spracovala Alena Buková, 25.11.2024 v Bratislave