

Správa zo sústreďenia CTM ZO Šalgotarjan 24-26.6.2022

Sústreďenie bolo prioritne organizované pre členov CTM ZO, ktorí postúpili na EYOC 2022 (Filip Bukovác, Tomáš Kasza, Marek Dolný, Filip Jančík, Tomáš Syrový, Matej Balogh, Michal Dolný, Tereza Kendrová, Rebecca Herna). Vzhľadom k záujmu a organizačnému riešeniu sústreďenie bola prizvaná aj Nina Jurčíková z CTM stred s trénerom Petrom Jurčíkom.

Ubytovanie s polpenziou bolo zabezpečené v rekreačnom stredisku Obručná v obci Radzovce, stravu medzi tréningami v lesnom priestore sme zabezpečili svojpomocne.

Počas sústreďenia bolo veľmi horúce slnečné počasie (v sobotu 38°C, v nedeľu 33°C), ktoré po oba dni poobede vystriedal silný dážď. Napriek náročnému fyzickému nasadeniu sme boli radi, že v modelových podmienkach si pretekári takúto situáciu vyskúšali a teda veríme, že v čase pretekov nepodcenia pitný režim a ďalšie opatrenia voči teplu.

V piatok po dlhej ceste mali pretekári k dispozícii podľa vlastného výberu regeneráciu v bazéne strediska (v cene ubytovania) alebo ľahký výklus v okolitom teréne.

Nasledovala teoretická príprava na lesné disciplíny (long, štafety) na EYOC: upozornenia na situácie, ktoré budeme modelovo riešiť v nasledujúcich 4 tréningoch, rady skúsených trénerov, rozbor postupu.

Na oba dni boli pripravené po 2 mapové tréningy.

Sobota ráno: skrátaná klasika s voľbou technicky náročných dlhých postupov, poobede sme trénovali okruhy v stržiach pretekárskym tempom. Počas poobednejšieho tréningu nás zastihol silný lejak z horúceho počasia, čo bolo tiež vhodným doplnením, pretože takáto situácia môže nastať aj na EYOC 2022.

Sobotu večer sme sa venovali rozborom z uplynulých dvoch tréningov a príprave na šprint na EYOC (možné voľby postupov, záludnosti priestoru, využitie novej šprintovej normy).

Na nedeľu sme mali v programe middle s netradičným využitím aj problematického dlhého postupu. Sústreďenie bolo ukončené po tréningu veľmi krátkych postupov v teréne s bývalou povrchovou ťažbou s množstvom detailov.

Pre najstaršiu kategóriu M18 bolo v lese pripravených 61 kontrolných stanovišť s veľkými lampiónmi a krabičkami. Výsledky tréningov nezverejňujeme, pretože pretekári dostávali individuálne pokyny na využitie orientačných techník a nie vždy bolo prioritou dosiahnuť najlepší čas. Nikto nebol zranený, Rebecca kvôli bolestiam hlavy absolvovala len prvý mapový tréning.

Plán sústreďenia bol naplnený a veríme, že prispel k dobrým výsledkom pretekárov na EYOC 2022.

Za CTM ZO spracovala: Alena Bukovácová