

## ***Správa zo sústredenia CTM ZO Gazárka 11-13.2.2022***

Sústredenie bolo prioritne organizované pre členov CTM ZO. Vzhľadom ku kapacite chaty mohli byť prizvaní aj sledovaní pretekári CTM a mladší žiaci z klubu FBA.

Stravu sme zabezpečili svojpomocne vďaka rodičom zúčastnených pretekárov.

Počas celého sústredenia bolo veľmi priaznivé slnečné počasie. Bolo pripravených 5 mapových tréningov: piatok večer NOB, sobota ráno: kombinácia krátkych úsekov s „plnou mapou“ a krátkych azimutových postupov na vrstevnicovej mape. V sobotu poobede sme bežali koridory, v nedeľu ráno dvojčlenné zmiešané štafety. Sústredenie bolo ukončené po tréningu na vrstevnicovej mape s postupmi rôznej dĺžky.

Pre najstaršiu kategóriu M18+ bolo v lese pripravených 110 kontrol.

Na kontrolných stanovištiach na NOB boli odrazky, na všetkých ostatných tréningoch veľké lampióny s krabičkami.

Všetci pretekári absolvovali všetky tréningy, nikto nebol zranený.

Z piatich tréningov mali pretekári absolvovať dva v pretekárskom tempe: v sobotu doobeda a v nedeľu doobeda štafety. Pri súťaži štafiet sme chceli navodiť ozaj pretekársku atmosféru a tak bol zvolený nezvyčajný formát: pretekári boli zoradení do dvojíc podľa aktuálnej výkonnosti silnejší-slabší. Všetci vyštartovali naraz, úlohou každého jednotlivca bolo svoju trať pozostávajúcu z dvoch okruhov absolvovať čo najlepšie a snažiť sa o čo najlepší individuálny výsledok. Vytvorenie dvojíc navodilo štafetovú atmosféru. Vyhrala dvojica, v ktorej boli najskôr dobehnutí obaja pretekári zo svojich oboch úsekov.

Výsledky týchto tréningov zverejňujeme, ostatné tréningy mali pretekári absolvovať podľa pokynov – zameraním na využitie rôznych techník orientácie.

Vo večerných hodinách sme mali prednášky (pripravila Alena Buková) na témy: Organizačné pokyny CTM ZO a tréningové denníky v piatok a v sobotu: Rozbory lekárskeho prehliadok CTM ZO a Svalová flexibilita pretekára-spojené s praktickými ukážkami. Pretekári ospravedlnení zo sústredenia kvôli zdravotným dôvodom sa mohli pripojiť na prednášky online formou.

Plán sústredenia bol naplnený a veríme, že prispel k rastu výkonnosti zúčastnených pretekárov.

Za CTM ZO spracovala: Alena Buková