

Správa zo sústredenia CTM ZO Zubří 16-19.11.2023

Sústredenie bolo organizované pre členov CTM ZO, pozvanie prijalo 14 pretekárov:

SKS: Ján Dokupil, Ema Jonášová

FBA: Filip Bukovác, Tomáš Kasza, Lukáš Bukovác, Boris Kocúr

SPE: Tomáš Syrový, Lucia Syrová, Lucia Šípošová, Hana Šípošová, Daniel Nemček, Michal Dolný

RBA: Daniel Šmelík, Tamara Miklušová

Technické zabezpečenie: Alena Bukovácová, Maroš Bukovác, Pavol Bukovác, Rastislav Dokupil

Ubytovaní sme boli v RZ Jasenka Zubří, v plne vykurovaných chatkách so sociálnym zariadením a sprchou. Raňajky formou výdatných švédskych stolov a večere v podobe hlavného jedla boli zabezpečené v RZ. Obedy sme pripravili svojpomocne kvôli tomu, aby sme stíhali druhé tréningy za svetla.

Počas celého sústredenia bolo typické jesenné počasie, okolo 1-5°C, s daždivými aj snehovými zrážkami.

Viaceri pretekári ešte nikdy nesúťažili a netrénovali na Vysočíne s jej typickým terénom, čomu boli prispôsobené tréningy.

Bolo pripravených 6 mapových tréningov:

- Skrátená trať (najstarší/ mladší klasika) na zoznámenie s terénom a jeho špecifikami (melioračné ryhy, typy porastov)
- Azimuty nie celkom štandardnou formou (z mapy boli vyňaté cesty, ohrady a viaceré porasty)
- Skrátená trať s plnou mapou (skúšanie zmeny rýchlostí pri mapovaní)
- Diamant (pozornosť pri zákrese tratí)
- Štafety -resp. prvé úseky štafiet
- Párna-nepárna (kontaktný tréning zameraný na taktiku)

Vo väčšine tréningov boli pripravené tri trate (pretekárov sme zarad'ovali na ne podľa rôznej podľa obtiažnosti a dohody).

Pre tých, ktorí odbehali všetky tréningy najvyššej náročnosti bolo v lese pripravených 102 kontrol.

Pre pretekárov boli pripravené podmienky v zmysle pravidiel OB: kontrolné stanovište bolo v teréne označené veľkým lampiónom na stojane s SI jednotkami (okrem tréningu párna-nepárna (ktorý to nevyžaduje).

Okrem Tamary Miklušovej, ktorá sa zranila na štvrtom tréningu, všetci pretekári absolvovali všetky tréningy.

Pretekári dostali pred každým tréningom pokyny, akým spôsobom absolvovať trať a na čo sa zamerať, všetky tréningy boli večer analyzované.

Cieľom sústredenia bolo oboznámiť nových pretekárov so systémom fungovania CTM ZO, všetkých - aj starších motivovať do prípravného obdobia a ukázať menej známe (pre nich neznáme) formy mapových tréningov, zdokonaľiť mapové techniky a spoznať typ terénu, aký na Slovensku nemáme.

Výsledky týchto tréningov nezverejňujeme, všetci pretekári ich majú k dispozícii vrátane medzičasov a mali by ich ešte analyzovať so svojimi trénermi. Tréningy mali nácvichný charakter a okrem štafiet ich pretekári nemali absolvovať celé (iba niektoré časti) vo vysokom tempe.

Vo večerných hodinách sme si pohovorili o medzinárodných súťažiach na rok 2024. S tými, ktorí už absolvovali LP sme rozobrali ich výsledky a pretekári boli poučení, ako ďalej postupovať v zmysle odporúčení od lekárov.

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

22.11.2023

Za CTM ZO spracovala: Alena Bukovácová